XTPRO

CROSS TRAINING

TOP 600 XT PRO

Manuale per l’utente
Manual para el usuario
Guia do usuário
Gebruikershandleiding

TECHNOGYM®

The Wellness Company

It

Le denominazioni Technogym®, XT PRO™, Rotex™, CPR ™, Natural Stride™ sono marchi di proprietà Technogym® s.r.l. in Italia e altri Paesi.

* La denominazione “chiave TGS” si riferisce al marchio di forma qui a fianco rappresentato.

Cardio Theater® è un marchio registrato di Cardio Theater®.

Technogym® si riserva il diritto di modifiche ai prodotti e alla documentazione senza obbligo di preavviso.

Sp

Las denominaciones Technogym®, XT PRO™, Rotex™, CPR™, Natural Stride™ son marcas de propiedad de Technogym® s.r.l. en Italia y en otros países.

* La denominación “Llave TGS” se refiere a la marca que se reproduce a la derecha.

Cardio Theater® es una marca registrada de Cardio Theater®.

Technogym® se reserva el derecho a modificar sin preaviso tanto sus productos como la documentación de los mismos.

Pt

As denominações Technogym®, XT PRO™, Rotex™, CPR™, Natural Stride™ são marcas de propriedade da Technogym® s.r.l. na Itália e em outros países

* A denominação “chave TGS” refere-se à marca da forma aqui a lado representada.

Cardio Theater® é uma marca registrada da Cardio Theater®.

A Technogym® reserva-se o direito de modificar seus produtos e sua documentação sem aviso prévio.

Nl

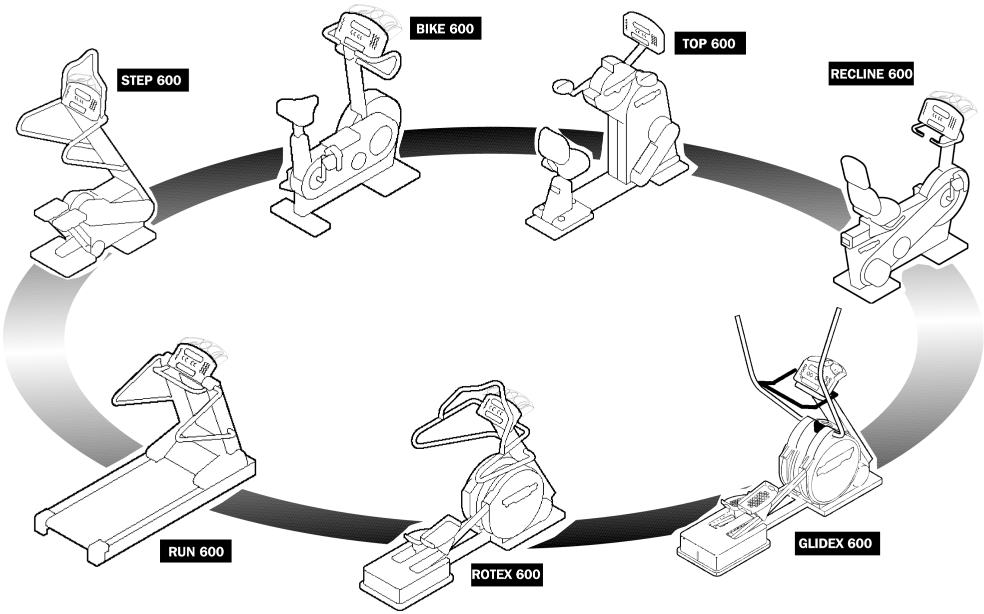
De merken Technogym®, XT PRO™, Rotex™, CPR™, Natural Stride™ zijn eigendom van Technogym® S.r.l. in Italië en andere landen.

* Het merk “ TGS Sleutel” refereert aan het merk forma dat hiernaast is weergegeven.

Cardio Theater® is een geregistreerd merk van Cardio Theater®.

Technogym® behoudt het recht wijzigingen aan de producten en de documentatie aan te brengen zonder voorafgaande berichtgeving.

XT PRO



La linea XT PRO è composta da 7 attrezzi per l'allenamento cardiovascolare e aerobico altamente qualificati: **Bike 600**; **Recline 600**; **Top 600**; **Step 600**; **Rotex 600**; **Run 600**; **Glidex 600**.

Questi 7 attrezzi consentono differenziati allenamenti, per tutti coloro, sportivi e non, che desiderano migliorare o semplicemente mantenere la propria forma fisica.

È ormai riconosciuto che effettuare regolarmente un lavoro aerobico è il modo migliore per prevenire tutte le patologie a carico dell'apparato cardiovascolare, respiratorio e muscolare; per un migliore allenamento aerobico i prodotti della linea XT PRO permettono di controllare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, grazie al cardiofrequenzimetro. Infatti è sufficiente afferrare le impugnature nella zona dei sensori (heart sensor) oppure indossare la fascia toracica con trasmettitore per vedere il valore della frequenza cardiaca sul pannello dei comandi.

Indice

Top 600 XT PRO

Top 600 è un attrezzo innovativo che fa parte della linea XT PRO Technogym, una linea di attrezzi per l'allenamento cardiovascolare che sintetizzano un equilibrio perfetto di biomeccanica, funzionalità e design. Gli attrezzi della linea XT PRO sono caratterizzati dall'esclusivo sistema CPR, ideato da Technogym per consentire all'utente di mantenere durante tutto l'allenamento il valore della frequenza cardiaca desiderato; in questo modo efficacia e sicurezza dell'esercizio sono assicurati, a prescindere dal livello di forma fisica personale.

Top 600 si integra perfettamente nella linea XT PRO e la rende ancora più completa, poiché mantiene le stesse caratteristiche di uniformità delle funzioni e delle modalità di utilizzo, ad esempio: l'allenamento di tipo manuale, in cui si selezionano il livello di difficoltà e la durata dell'esercizio; i profili predefiniti; il test, con il quale individuare il livello ottimale e individuale di difficoltà per l'allenamento.

Con Top 600 sono chiamati in azione tutti i principali muscoli delle spalle, delle braccia e del tronco (muscolatura del cingolo scapolo-omerale, tricipite brachiale, bicipite brachiale, deltoide, trapezio, dorsali), per un ottimo allenamento cardiovascolare anche dei soggetti scarsamente allenati.

Top 600, per la sua semplicità e sicurezza d'uso, è indicato per un'ampia tipologia di utenti, dal settore sportivo professionistico a quello riabilitativo, oltre che per sedentari, anziani e cardiopatici.

Il pannello dei comandi, di uso facile e immediato, consente un'agevole lettura dei dati dell'allenamento, che sono costantemente aggiornati, e un adeguamento progressivo del livello di allenamento alle personali condizioni fisiche e al grado di preparazione atletica. È possibile impostare e memorizzare allenamenti personalizzati, oppure scegliere uno dei profili predefiniti, oppure ancora esercitarsi liberamente variando in ogni momento i parametri dell'esercizio.

AVVERTENZE

Il Costruttore Technogym S.r.l. si ritiene responsabile del proprio attrezzo solo se sono osservate le seguenti precauzioni:

- **l'attrezzo sia utilizzato conformemente alle sue specifiche;**
- **sia stato letto accuratamente in tutte le parti il manuale per l'utente;**
- **il luogo di installazione risponda ai requisiti previsti dal manuale per l'utente;**
- **l'impianto elettrico risulti conforme alle prescrizioni di norma o di legge previste nel paese di utilizzo;**
- **l'installazione, la manutenzione e le tarature siano effettuate da personale qualificato Technogym o da esso indicato;**

- il responsabile della palestra o del centro riabilitativo abbia istruito correttamente gli utenti sull'uso corretto e gli usi impropri;
- l'abbigliamento risulti adeguato;
- asciugamani o altro non siano posizionati sugli attrezzi;
- gli esercizi di riabilitazione siano eseguiti alla presenza di personale qualificato.

Introduzione

Il presente manuale, scritto nella lingua originale del costruttore e poi tradotto nella lingua del Paese di utilizzo, è parte integrante del corredo dell'attrezzo, a cui dovrà **sempre** restare unito; anche in caso di trasloco o passaggio di proprietà il manuale dovrà accompagnare l'attrezzo. Deve essere conservato in un luogo accessibile e noto al personale addetto, protetto da umidità e calore.

Il testo contiene preziose informazioni e utili suggerimenti sui metodi di allenamento, nonché consigli di tipo medico-sportivo; rappresenta quindi una guida sia per l'utente professionale sia per il principiante privo di cognizioni sportive.

Alcuni simboli fungeranno da guida nella lettura del manuale:

☞ **AVVERTENZE**

Evidenzia informazioni importanti, che non devono sfuggire.

⚠ **ATTENZIONE**

Evidenzia le regole da seguire scrupolosamente per non creare situazioni di pericolo per l'uomo o l'attrezzo.

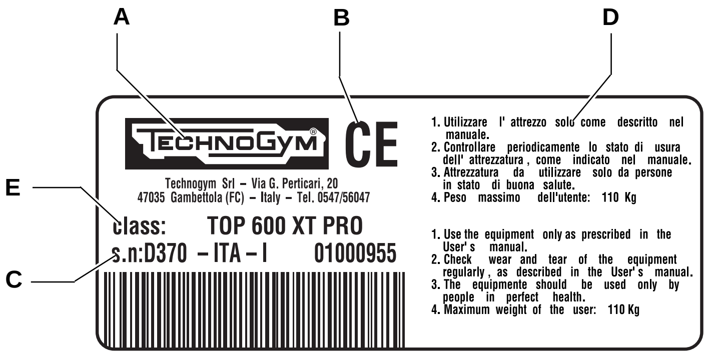
? **INFORMAZIONI**

Evidenzia le soluzioni ai dubbi più comuni.

Prima di procedere a qualsiasi operazione si raccomanda una lettura attenta del manuale in ogni sua parte

1 Informazioni tecniche

1.1 Identificazione del costruttore e dell'attrezzo



A - Nome e indirizzo del costruttore
B - Marcatura CE di conformità
C - Numero di serie
D - Avvertenze
E - Classe di appartenenza dell'attrezzo

It

Sp

Pt

Nl

1.2 Descrizione dell’attrezzo

1.2.1 Componenti principali

A **Pannello dei comandi:** permette di gestire tutte le funzioni disponibili, dall’impostazione dei programmi di allenamento alla visualizzazione dei messaggi e dei dati inerenti l’allenamento.

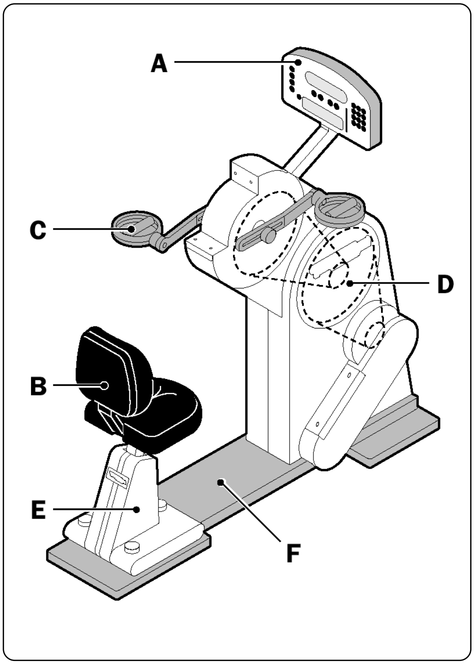
B **Seduta**: regolabile in altezza, è dotata di schienale per un appoggio corretto della schiena.

C **Impugnature**: regolabili in lunghezza, devono essere impugnate per eseguire il movimento.

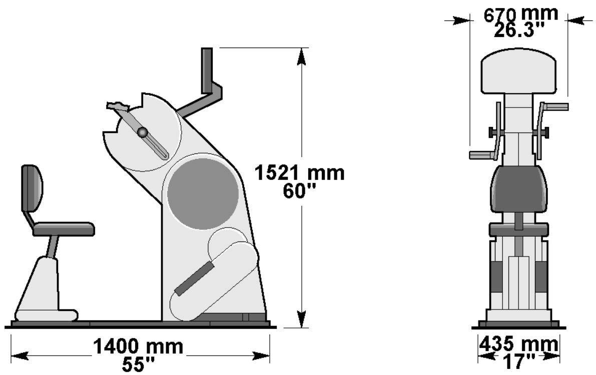
D **Cinghia di trasmissione**: alla trasmissione a catena è collegato l’alternatore per la regolazione della resistenza elettromagnetica.

E **Struttura porta-seduta**: sorregge la seduta ed è facilmente estraibile dal telaio per consentire l’inserimento di una carrozzella per disabili.

F **Telaio**: struttura portante dell’attrezzo, ne garantisce solidità, robustezza e durata nel tempo.



1.2.2 Dati tecnici



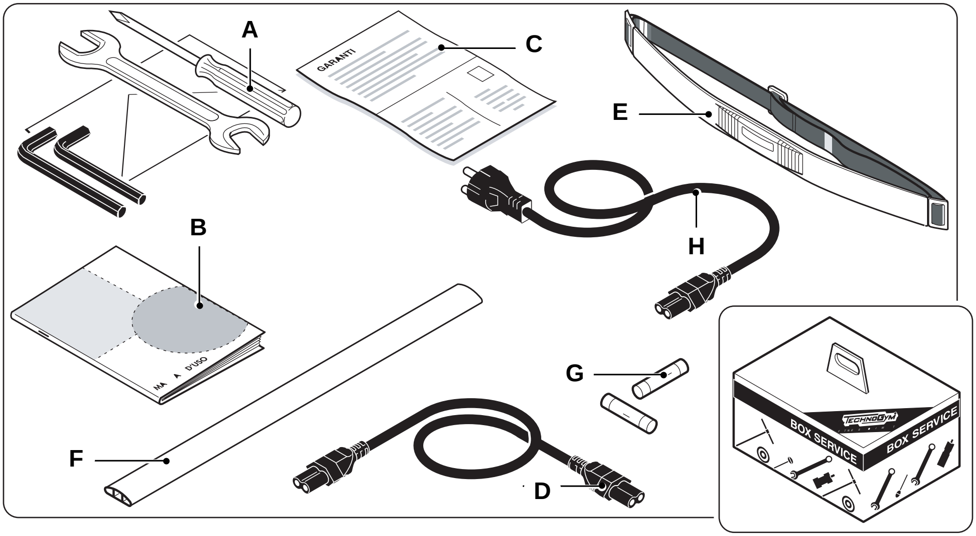
	Europa	America
Alimentazione	110/230 V ~ 50/60 Hz	110~Vac 50/60 Hz
Potenza assorbita	150 VA	
Massima potenza meccanica esprimibile dall'attrezzo	500 W	
Fusibili	2 x F3A 5 x 20mm	
EMI	EN 60601-1-2	
Safety	EN 60601-1 EN 957-1	UL 2601-1
Direttiva	73/23 CEE 93/68 CEE	
Peso	98 kg	216 lb
Velocità consigliata: 50-60 RPM		
Livello di rumorosità inferiore a 70 dB		
Sistema di resistenza elettromagnetica		
Regolazione resistenza con 12 livelli di difficoltà		
Numero di funzioni: 5		
Peso massimo dell'utente: 110 kg		

L'attrezzo non produce disturbi elettromagnetici.
Apparecchio di Classe I, con parte applicata di Tipo B.
Apparecchio comune, non protetto contro la penetrazione di acqua.
Apparecchio non adatto all'uso in presenza di una miscela anestetica infiammabile con aria, con ossigeno o con protossido d'azoto.
Apparecchio per funzionamento continuo.
Corrente di dispersione verso terra in condizioni normali max 250 μA.

1.2.3 Accessori

❐ Accessori in dotazione

Gli accessori in dotazione sono racchiusi nel “Service Box”:



A Serie di chiavi

B Manuale d’uso e manutenzione

C Certificato di garanzia

D Cavo ponte per il collegamento ad un altro attrezzo

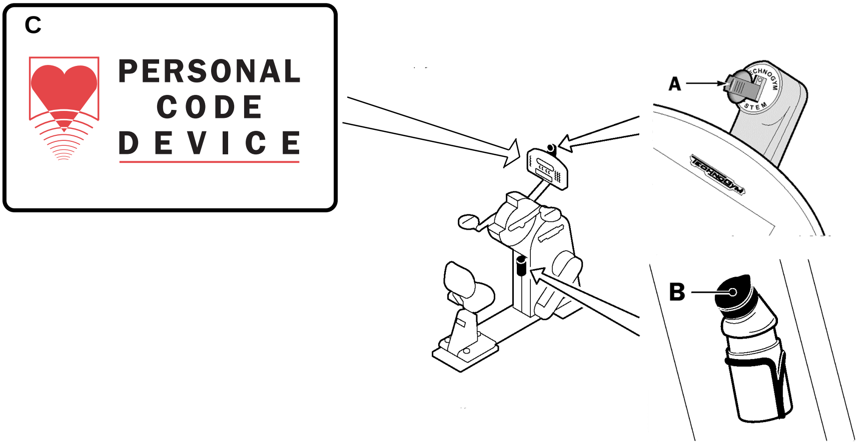
E Fascia toracica con trasmettitore per cardiofrequenzimetro

F Canale da pavimento per coprire il cavo elettrico

G Fusibili di sostituzione (F3A, 5 x 20 mm)

H Cavo di alimentazione

❐ Accessori opzionali



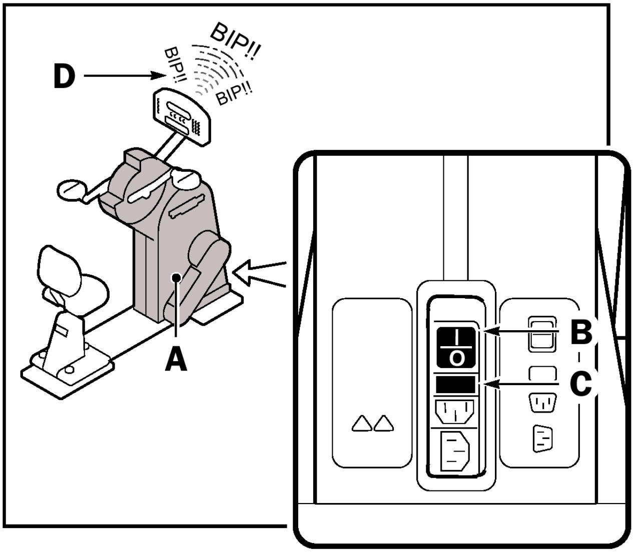
A **Chiave TGS***, che interagisce con l'attrezzo per mezzo del dispositivo di lettura TGS; consente di memorizzare programmmi di allenamento personalizzati, in funzione dei bisogni e degli obiettivi specifici dell'utente.

B **Borraccia e porta borraccia:** è a disposizione dell'utente durante l'allenamento per l'integrazione dei liquidi.

C **Personal Code Device**: sistema di rilevazione del battito cardiaco grazie al quale l'attrezzo si sintonizza esclusivamente con la frequenza cardiaca dell'utente; si attiva indossando una fascia toracica con trasmettitore di tipo codificato. Se il Personal Code Device è presente, sul pannello dei comandi è applicato l'adesivo riprodotto in figura.

It
Sp
Pt
Nl

1.2.4 Dispositivi e targhette di sicurezza



A **Ripari fissi:** proteggono l'accesso alla trasmissione interna.

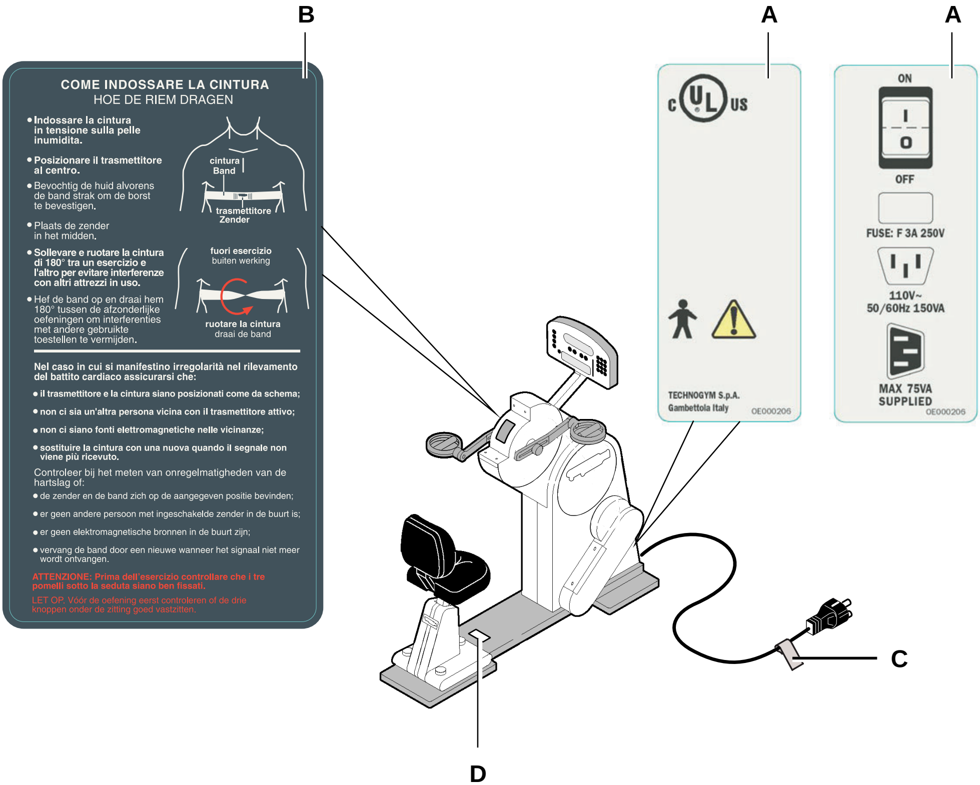
B **Interruttore generale:** disinserisce e inserisce la tensione di alimentazione nell'attrezzo.

C **Fusibili**: proteggono le parti elettriche dell'attrezzo. Quando la corrente raggiunge un valore eccessivo, i fusibili fondono impedendo in questo modo il danneggiamento dell'elettronica interna.

D **Segnale acustico:** avvisa l'utente dell'accensione di Top 600 oppure che l'esercizio ha inizio o è terminato, o ancora che la frequenza cardiaca è elevata.

☞ AVVERTENZE

Si raccomanda di prestare attenzione alle etichette autoadesive applicate sull'attrezzo, perché informano su possibili rischi e pericoli.



A L'etichetta applicata vicino all'interruttore generale raffigura le indicazioni per il collegamento elettrico.

B L'immagine applicata tra le impugnature dà indicazioni specifiche su come indossare la fascia toracica per il cardiofrequenzimetro.

C L'etichetta applicata sul cavo di alimentazione riporta le caratteristiche elettriche.

D L'etichetta sulla pedana avverte di controllare il serraggio dei pomelli della seduta.

It

Sp

Pt

Nl

1.3 Installazione e montaggio

❐ Ambiente di installazione

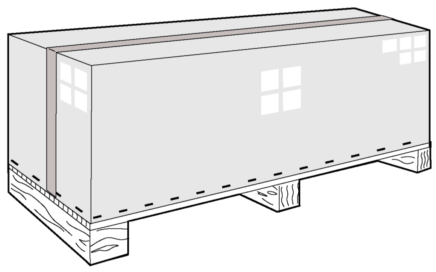
Perché l'attività con TOP 600 XT PRO sia agevole, proficua e priva di rischi per le persone, l'ambiente in cui è praticata dovrebbe possedere alcuni requisiti specifici; in particolare, prima di scegliere dove installare l'attrezzo si consiglia di verificare la presenza di:

- **temperatura** compresa tra +10° e +25°;
- rinnovo dell'aria sufficiente e tale da contenere il valore di **umidità**, in fase di esercizio, tra il 20% e il 90%;
- **illuminazione** sufficiente, in modo che l'esercizio fisico sia praticato in condizioni gradevoli e rilassanti;
- ampia fascia di **spazio libero** tutto intorno ad ogni attrezzo, necessaria per motivi di sicurezza;
- superficie piana, stabile e senza vibrazioni, con portata adeguata al peso da sostenere, considerando anche il peso dell'utente.

Se gli attrezzi saranno installati in un **luogo pubblico di intrattenimento**, l'ambiente dovrà possedere tutti i requisiti di idoneità richiesti dalle leggi vigenti in materia.

❐ Disimballo

TOP 600 XT PRO è fornito parzialmente smontato e racchiuso in apposito imballo, dentro un involucro di plastica trasparente o in un involucro di cartone dotato di pallet a seconda del luogo di destinazione.



Sollevamento e trasporto del materiale imballato sono eseguibili con i normali mezzi di sollevamento; le istruzioni sono riportate direttamente sull'imballo.

Al fine di tutelare l'incolumità delle persone e delle cose occorre valutare attentamente, in relazione al luogo di destinazione degli attrezzi, quali mezzi normali di sollevamento e trasporto devono essere utilizzati.

Come indicato sull'imballo stesso, per il **disimballo** dell'attrezzo con cartone, su pallet, occorre asportare i punti metallici che fissano il cartone esterno al bancale, poi sollevare il cartone.

Effettuare un controllo a vista del materiale componente l'imballo per assicurarsi della sua integrità.

Per liberare il materiale togliere gli elementi di fissaggio e appoggiare a terra i componenti dell'imballo, ossia:

- attrezzo completo di protezioni;
- service box contenente gli accessori in dotazione.

? INFORMAZIONI

Si consiglia di conservare l'imballo, per poter imballare di nuovo l'attrezzo allo stesso modo in caso di trasloco.

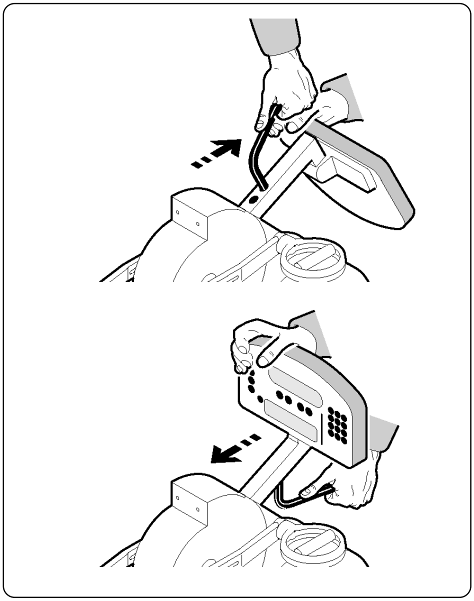
☞ AVVERTENZE

Non abbandonare l'imballo nell'ambiente; seguire le procedure di smaltimento per rifiuti urbani in conformità alle norme vigenti.

1.3.1 Montaggio

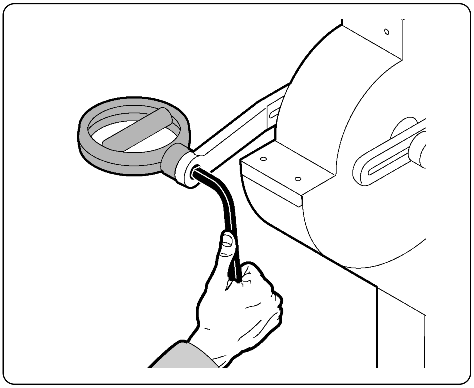
Far scorrere l'attrezzo dal pallet di imballo sul pavimento, nel luogo prescelto per l'installazione.

Il **pannello dei comandi** si presenta rovesciato; per girarlo svitare le due viti superiori ed estrarlo delicatamente dal telaio, facendo attenzione ai cavi.



Ruotare il pannello dei comandi di 90°, reinserirlo nel telaio e avvitare a fondo le due viti nella parte inferiore.

Avvitare le **impugnature** con una chiave ottagonale e serrare a fondo.

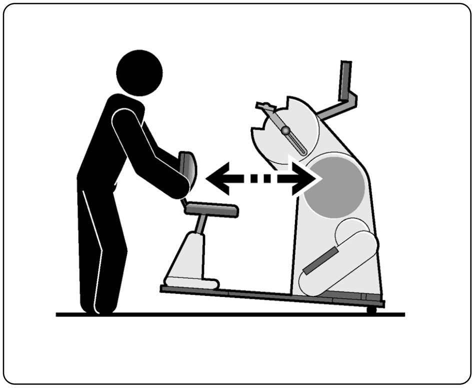


☞ **AVVERTENZE**

Le operazioni di montaggio devono essere eseguite da persone che abbiano dimestichezza con la meccanica in genere.

1.3.2 Spostamento dell’attrezzo

Per spostare l’attrezzo dal pallet di imballo al pavimento, sollevarlo come indicato in figura e farlo poi scivolare a terra. L’operazione deve essere compiuta da almeno due persone.



⚠ **ATTENZIONE**

Lo spostamento deve essere fatto con molta cautela, perché potrebbe verificarsi una perdita di stabilità dell’attrezzo.

L’attrezzo è dotato di ruote anteriori fisse. Per spostare l’attrezzo occorre impugnarlo come indicato in figura e spingerlo in avanti o indietro.

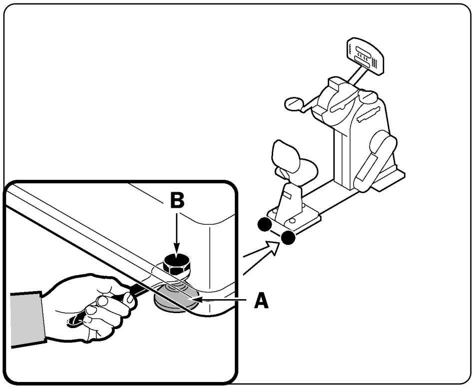
Se le condizioni del pavimento non consentono l’uso delle ruote, lo spostamento deve essere effettuato coi normali mezzi di sollevamento e trasporto.

1.3.3 Livellamento

Per l’operazione di livellamento si interviene sui piedini posteriori:

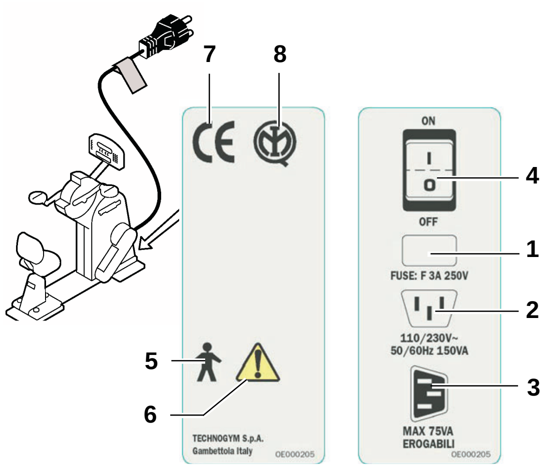
A - avvitare o svitare i piedini fino a portare il telaio in posizione orizzontale.

B - a regolazione effettuata serrare i controdadi.



1.3.4 Collegamento elettrico

Prima di collegare l'attrezzo alla rete, assicurarsi che le caratteristiche dell'impianto elettrico siano rispondenti alle leggi vigenti. Verificare i dati stampati sulle etichette poste in prossimità della presa e sul cavo di alimentazione:

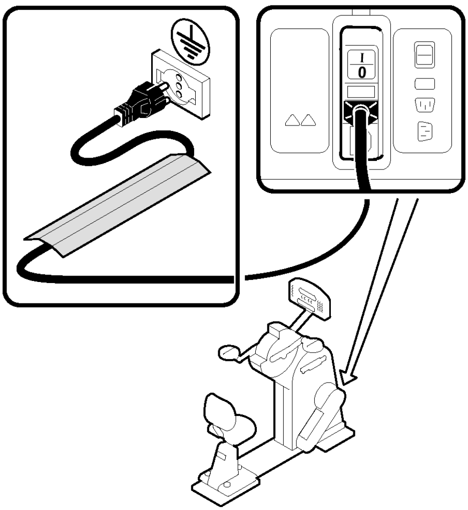


1) Indica il tipo dei fusibili: F 3A, 5 x 20 mm
2) Indica le caratteristiche dell'alimentazione principale: 110/230 Vac~ 50/60 Hz 150 VA
3) Indica le caratteristiche della presa ausiliaria: ≤ 75 VA
4) Raffigura l'interruttore generale: **I** = acceso; **0** = spento
5) Indica un apparecchio con parte applicata di tipo B
6) Indica di consultare il manuale dell'utente
7) Indica la conformità alle direttive CE
8) Raffigura il marchio di IMQ, ente certificatore

Attenzione

La presa a muro deve essere situata in un luogo che permetta di estrarre e inserire la spina con facilità, senza causare pericoli.

Al momento del collegamento l'interruttore dell'attrezzo deve essere in posizione 0 (l'attrezzo deve essere spento).



Collegare il cavo di alimentazione prima al connettore dell'attrezzo e poi alla presa a muro. Se possibile, proteggere il cavo di alimentazione con le canalette fornite in dotazione per evitare che subisca danni.

AVVERTENZE

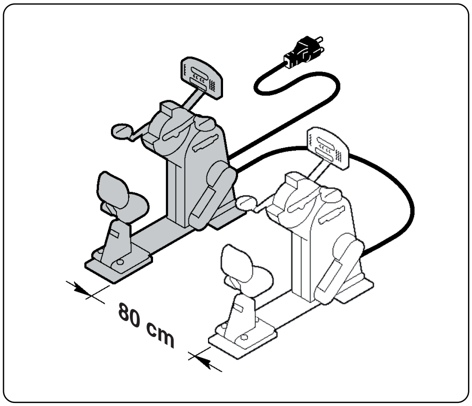
Controllare periodicamente l'integrità del cavo di alimentazione.

ATTENZIONE

La presa di corrente deve essere provvista di messa a terra ⏚. Se quest'ultima manca, deve essere installata da personale specializzato prima del collegamento elettrico dell'attrezzo.

1.3.5 Collegamento elettrico a un altro attrezzo o dispositivo

Le caratteristiche di Top 600 consentono il collegamento di due attrezzi tra loro.
Per il collegamento utilizzare il cavo ponte in dotazione; inserire le spine nelle apposite prese (vicino alle prese per l'alimentazione principale).

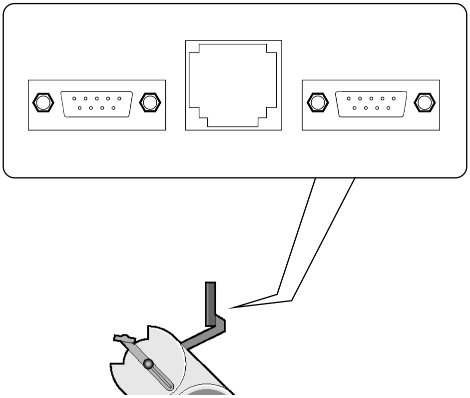


AVVERTENZE

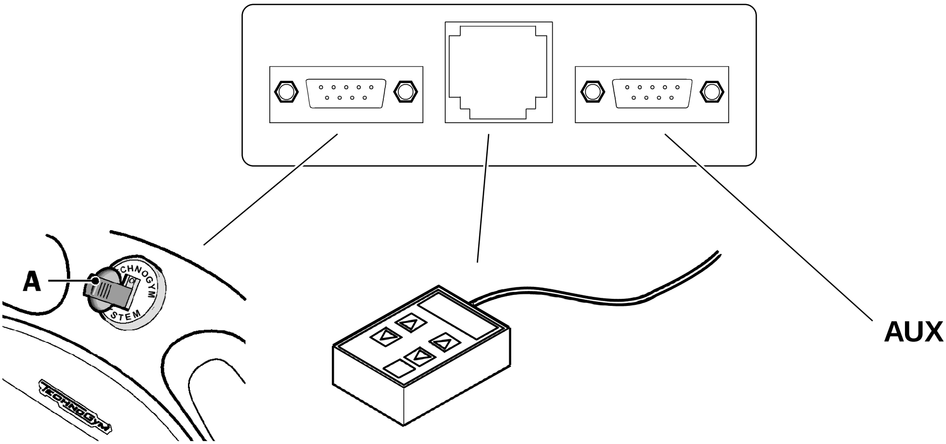
Top 600 può essere collegato solo a un altro attrezzo dello stesso tipo, ossia ad un altro Top 600. La presa ausiliaria non deve essere usata per altri scopi. Verificare che la corrente di dispersione verso terra sul cavo di alimentazione principale non superi i 500 µA.

Oltre che tra di loro gli attrezzi della linea XT PRO possono essere collegati con un dispositivo di ricezione audio/video del tipo del **Cardio Theater**; col dispositivo di lettura TGS.

Per questi collegamenti dal retro del pannello dei comandi sporgono tre connettori; tali connettori sono dotati di cappuccio di protezione, che **non deve assolutamente essere tolto** se la presa è inutilizzata.
Solo personale specializzato del Servizio Assistenza Technogym è autorizzato a togliere il cappuccio, durante la fase di installazione. Il cappuccio tolto va poi **conservato** a cura dell'utente.



AVVERTENZE



Alla presa TGS può essere collegato solo il dispositivo di lettura TGS (IEC 950).

Alla presa RJ45 (centrale) può essere collegato solo il dispositivo Cardio Theater, conforme alla normativa internazionale (IEC 950).

Alla presa AUX possono essere collegati solo apparecchi conformi alla normativa IEC 950. Tali apparecchi devono essere collocati ad almeno 2 metri dall'attrezzo.

1.4 Manutenzione

1.4.1 Manutenzione ordinaria

❒ Pulizia e cura dell'attrezzo

È buona norma mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere, nel rispetto delle più comuni norme igienico-sanitarie, in quanto utilizzato all'interno di un centro sportivo da più di una persona.

Per la pulizia del **pannello dei comandi** si procede nel modo seguente:

- spegnere l'attrezzo posizionando l'interruttore nella posizione **0**;
- staccare la spina di alimentazione dell'attrezzo dalla presa a muro;
- pulire il pannello dei comandi con un panno umido ma non bagnato.

Settimanalmente pulire **tutto l'attrezzo**:

- con l'attrezzo spento, pulire le parti esterne con una spugna inumidita;
- spostare l'attrezzo per aspirare la zona sottostante con un aspirapolvere.

Se si rende necessario lavare la **fascia toracica**, utilizzare una soluzione di acqua e sapone; lasciare poi asciugare per alcune ore in luogo caldo e asciutto, lontano da fonti dirette di calore.
Per sterilizzare la fascia toracica usare un disinfettante per la disinfezione e conservazione asettica dei ferri chirurgici, reperibile in farmacia.

Per la pulizia **della borraccia** utilizzare prodotti per l'igiene alimentare; evitare prodotti chimici o solventi.

☞ AVVERTENZE

Fare attenzione a non strofinare con troppa forza sul pannello dei comandi, sui disegni e sulle istruzioni riportate nelle etichette.

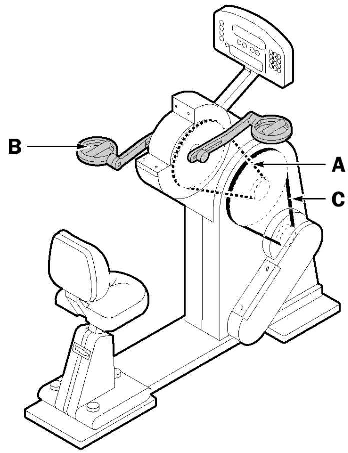
☞ AVVERTENZE

In caso di uso medicale dell'attrezzo, si raccomanda la pulizia della fascia toracica ad ogni utilizzo.

❒ Lubrificazione e controlli

ATTENZIONE

Gli interventi di manutenzione periodica, regolazione e lubrificazione devono essere eseguiti dal Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.



Pos.	Descrizione	Tipo di intervento	Scadenza di intervento
A	Catena di trasmissione	Controllo dello stato della lubrificazione	Mensile
B	Impugnature	Controllo del gioco	Mensile
C	Cinghia di trasmissione	Controllo dell'usura	Mensile

1.4.2 Manutenzione straordinaria

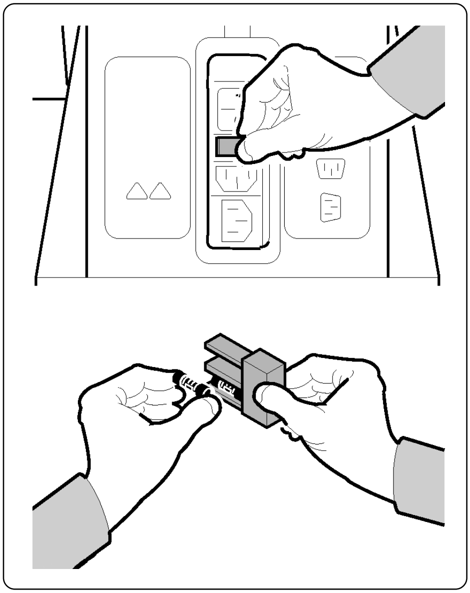
❐ Sostituzione dei fusibili

☞ Avvertenze

La sostituzione dei fusibili deve essere eseguita dal Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.

⚠ Attenzione

Prima della sostituzione è necessario spegnere l'attrezzo portando l'interruttore in posizione 0 e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.



Estrarre il portafusibile, sulla destra dell'interruttore, premendo sulla levetta.

Sostituire il fusibile bruciato con quello nuovo in dotazione (F3A).

Riporre il portafusibile nella relativa sede assicurandosi del perfetto inserimento a scatto.

⚠ Attenzione

Se non sono più disponibili i fusibili in dotazione, utilizzare per la sostituzione un fusibile di uguali caratteristiche elettriche, identici di valore e certificati: F3A.

1.4.3 Ricerca dei guasti

L'elenco che segue comprende una serie di inconvenienti che si possono verificare durante il normale utilizzo dell'attrezzo. Nell'eventualità che i rimedi descritti non consentano di risolvere il problema, richiedere l'intervento del Servizio di Assistenza Tecnica.

Inconveniente	Causa	Rimedio
L'attrezzo non si accende	La spina del cavo di alimentazione non è inserita.	Inserire la spina del cavo di alimentazione nella presa a muro.
	Mancanza della tensione di rete.	Verificare la presenza della tensione di rete nella presa a cui è collegato l'attrezzo collegandovi apparecchi di cui sia certo il funzionamento.
	Il cavo di alimentazione è danneggiato.	Rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.
	Problemi di installazione del cavo di alimentazione.	Controllare il collegamento.
	I fusibili sono bruciati.	Per sostituire il fusibile bruciato con quello di scorta (F3A) rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.
	Il connettore di collegamento del pannello dei comandi si è accidentalmente disconnesso.	Rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.
Eccesso di rumorosità interna	L'appoggio dell'attrezzo non è uniforme.	Controllare e livellare agendo sui piedini posteriori di registro.
	I cuscinetti sono danneggiati.	Rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.
	L'alternatore è danneggiato.	Rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.
	La cinghia è consumata.	Rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.

Inconveniente	Causa	Rimedio
Con l'attrezzo in esercizio i dati non sono corretti o attendibili	Sulla tastiera è presente un tasto bloccato.	Al persistere del problema rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.
	L'attrezzo si trova in prossimità di forti radiodisturbi (es. elettrodomestici).	Spostare l'attrezzo in altro luogo o spostare gli elettrodomestici.
	Un connettore interno si è accidentalmente disconnesso.	Rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.
	Nel pannello dei comandi si è verificato un contatto interno.	Rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.
	Le cinghia dell'alternatore si è allentata.	Rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.
Problemi nel rilevamento del battito cardiaco con la fascia toracica	Nelle vicinanze sono presenti altri trasmettitori.	Spostare l'attrezzo ad una distanza tale da impedire l'insorgere di sovrapposizioni di segnali (la distanza minima tra due attrezzi è di 80 cm).
	Nelle vicinanze sono presenti forti radiodisturbi.	Individuare la fonte di disturbo (es. elettrodomestici) e spostarla o spostare l'attrezzo.
	La fascia è logorata.	Sostituire la fascia richiedendola direttamente al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.
	I contatti sulla pelle del trasmettitore a fascia non sono corretti.	Inumidire con acqua la parte interna della fascia toracica.
	Il pannello dei comandi non funziona bene.	Rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.
	Il trasmettitore è danneggiato.	Sostituire la fascia richiedendola direttamente al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.

1.5 Assistenza tecnica

Il Servizio di Assistenza Tecnica Technogym prevede:

- consulenze telefoniche
- definizione degli interventi di assistenza in garanzia e a pagamento
- servizio di assistenza sul posto
- invio di parti di ricambio originali

Quando ci si rivolge al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym, bisogna specificare i seguenti dati:

- modello dell’attrezzo
- data di acquisto
- numero di serie
- indicazioni precise sul problema riscontrato.

☞ **AVVERTENZE**

Interventi sull’attrezzo effettuati da personale non autorizzato da Technogym ne invalidano la garanzia.

Servizio Assistenza Tecnica Technogym

via G. Perticari, 20

47035 Gambettola (Forlì) ITALY

tel: 0547 650650
fax: 0547 650150
email: service@technogym.com

1.6 Immagazzinamento

In caso di lunga inattività si consiglia di immagazzinare l'attrezzo:

- in luogo asciutto e pulito, coperto da un telo per proteggerlo dalla polvere;
- in ambiente con temperatura compresa tra i 10° e i 25° e umidità compresa fra il 20% e il 90%.

Per una buona conservazione utilizzare **l'imballo originale**.

1.7 Smaltimento dell'attrezzo

È sempre bene controllare che l'attrezzo non possa in alcun modo divenire fonte di pericolo, ed evitare quindi di abbandonarlo ai giochi dei bambini. Per questo, durante eventuali lunghi periodi di inattività o nel caso ci si voglia disfare dell'attrezzo, occorre disattivarlo staccando il cavo di alimentazione.

È vietato abbandonare l'attrezzo nell'ambiente, in aree pubbliche o private soggette ad uso pubblico.

Top 600 XT PRO è costituito di materiali riciclabili, quali acciaio, alluminio e plastiche, che devono essere smaltiti nei modi previsti dalle norme vigenti per rifiuti urbani e assimilabili, rivolgendosi a ditte specializzate in igiene urbana e ambientale.

❒ Smaltimento della fascia toracica e della borraccia

Non abbandonare la fascia toracica per la trasmissione dei dati di frequenza cardiaca né la borraccia nell'ambiente, perché composte di materiali non riciclabili.

Per lo smaltimento rivolgersi a ditte specializzate in igiene urbana e ambientale.

2 Usare Top 600

2.1 Avvertenze per l'uso corretto dell'attrezzo

ATTENZIONE

Top 600 è destinato solo all'uso per il quale è stato progettato e costruito, ovvero per l'allenamento di spalle e braccia. Ogni altro uso è da considerarsi improprio e quindi pericoloso.

Effettuare solamente gli esercizi previsti per lo specifico tipo di attrezzo, nei modi e alle condizioni indicati in questo manuale.

L'uso dell'attrezzo è subordinato a un **accertamento medico** mirato al tipo di esercizio che si intende effettuare e al rispetto delle **condizioni d'uso** previste dal costruttore.

Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare un medico per evidenziare eventuali limitazioni all'uso dell'attrezzo.

Impostare l'attrezzo in funzione del proprio stato di salute, iniziando l'esercizio con ritmi e velocità adeguati.

In condizioni fisiche particolari, l'uso dell'attrezzo è consentito esclusivamente sotto la stretta sorveglianza di un medico con competenze specifiche.

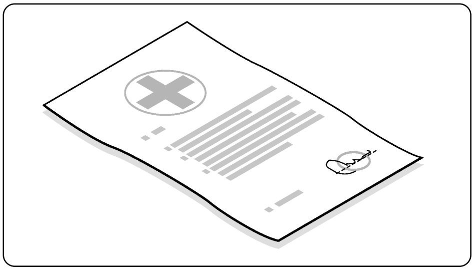
Se durante l'allenamento si avvertono malesseri (giramenti di testa, dolori toracici, ecc.), **interrompere immediatamente** l'esercizio e consultare un medico.

Se durante l'esercizio si avverte il segnale acustico per circa 5 secondi e compare il messaggio "*Attenzione FC elevata*", la frequenza cardiaca è troppo elevata e occorre **rallentare** l'esercizio.

Utilizzare calzature da ginnastica e abbigliamento idoneo all'attività fisica; non indossare indumenti che impediscono la traspirazione.

AVVERTENZE

Prima di iniziare qualsiasi esercizio è opportuno leggere attentamente il manuale in ogni sua parte e familiarizzare con i comandi dell'attrezzo.





All'inizio di ogni esercizio, **posizionarsi correttamente** sull'attrezzo, prestando attenzione ai componenti che possono costituire ostacolo, per evitare rischi di scivolamento o caduta.

☞ Avvertenze

Controllare il serraggio dei pomelli della seduta.

Durante l'utilizzo non portare i piedi sotto le parti in movimento.

Durante l'utilizzo non portare le mani in prossimità delle parti in movimento.

Non appoggiare bevande o liquidi vicino o sopra l'attrezzo.

Tenere lontani dall'attrezzo indumenti o asciugamani che potrebbero interferire con le parti mobili.

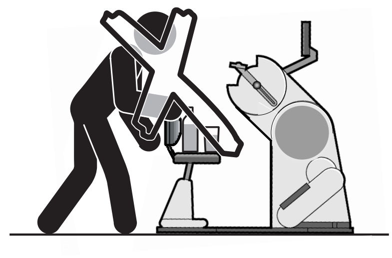
Non utilizzare l'attrezzo nelle vicinanze di liquidi o gas infiammabili per evitare il rischio di incendi dovuti a scintille.

Non esporre l'attrezzo a getti d'acqua.

Non lasciare l'attrezzo all'esterno, esposto agli agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc.).

Top 600 non deve essere collocato vicino a fonti di calore, vicino a fonti elettromagnetiche (quali televisori, motori elettrici, antenne, ecc.), vicino ad apparecchiature mediche, dispositivi laser, elettrostimolatori, ecc.

Gli attrezzi della linea XT PRO sono destinati principalmente all'attività sportiva svolta nell'ambito di società sportive, palestre e simili, esclusivamente in locali chiusi.



⚠ Attenzione

All'interno dell'attrezzo c'è alta tensione, per cui il carter può essere rimosso solo da personale autorizzato.

È vietato l'uso dell'attrezzo a persone di età inferiore a 14 anni, se non seguite direttamente da un adulto.

L'attrezzatura è stata progettata e costruita nel rispetto dei requisiti di sicurezza e salute delle persone; tuttavia presenta alcune zone che potrebbero causare rischi non evidenti. Si raccomanda quindi particolare attenzione per eventuali pericoli di schiacciamento degli arti superiori e inferiori.

2.2 La rilevazione della frequenza cardiaca

Per un’ottima efficienza fisica le condizioni del sistema cardiovascolare e del cuore sono fondamentali. Un programma di allenamento è tanto più efficace quanto più costantemente se ne può controllare la frequenza cardiaca.

Il controllo diretto e immediato del battito è importante sia per atleti che praticano attività di tipo agonistico sia per sportivi amatoriali, perché consente una migliore programmazione degli allenamenti. Top 600 XT PRO consente ad ogni utente di monitorare con precisione l’andamento della frequenza cardiaca con la fascia toracica dotata di cardiotrasmettitore, da indossare sul torace.

Il cardiotrasmettitore inserito nella fascia toracica invia all’attrezzo i segnali relativi al battito del cuore; tali segnali sono elaborati e visualizzati sul display, così che l’utente può vedere costantemente la frequenza cardiaca.

Questa costante verifica del battito cardiaco fa della fascia toracica un utile dispositivo che migliora l’efficacia e la sicurezza dell’allenamento, per cui se ne consiglia vivamente l’uso.

⚠ **Attenzione**

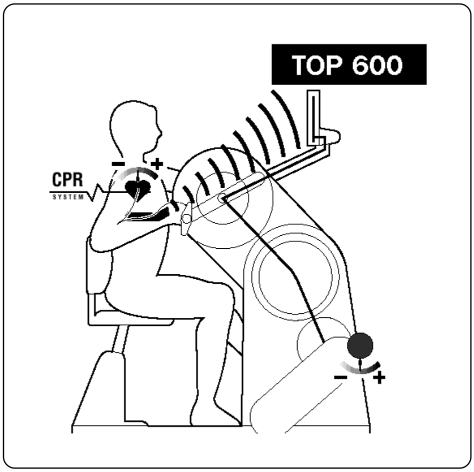
È molto importante che durante l’allenamento il battito cardiaco non superi mai l’85% del battito massimo (a meno che non si tratti di sportivi praticanti attività agonistica).
Per il calcolo del valore servirsi della tabella al paragrafo 2.5.2.

Se il dispositivo per la rilevazione della frequenza cardiaca è di tipo **coded** (si veda tra gli accessori opzionali, paragrafo 1.2.3), la trasmissione dei dati dalla fascia toracica all'attrezzo avviene in modalità *codificata*, cioè da una specifica fascia allo specifico attrezzo che si sta usando e non altri. In questo modo si evitano interferenze tra attrezzi vicini, per una più precisa rilevazione del battito cardiaco.

PERSONAL CODE DEVICE

☞ Avvertenze

Il cardiofrequenzimetro ha la sola funzione di visualizzare il battito cardiaco durante l'esercizio ed esclude qualsiasi uso diagnostico a carattere medico; non serve per rilevare anomalie o disfunzioni cardiache. Il valore del battito cardiaco indicato sul display infatti è solo indicativo e non deve essere considerato come dato certo.



It

Sp

Pt

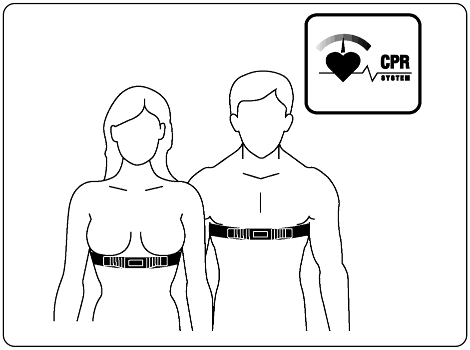
Nl

2.2.1 Come indossare la fascia toracica

Prima di indossare la fascia toracica bisogna inumidirne la parte interna.

Si indossa a contatto diretto con la pelle, sulla zona inferiore dei pettorali.

Regolare la tensione dell'elastico intorno al busto in maniera tale che la fascia sia mantenuta stabile nella sua posizione durante tutto l'allenamento e verificare sul pannello dei comandi la ricezione del segnale (ossia se lampeggia la spia luminosa a forma di cuore sul display).



☞ **AVVERTENZE**

La batteria della fascia toracica ha una durata approssimativa di 1000 ore. Dopo questo tempo è consigliabile sostituire la fascia con altra originale fornita da Technogym.

? **INFORMAZIONI**

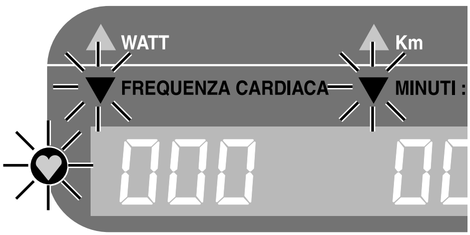
Technogym consiglia, per ragioni igieniche, un utilizzo strettamente personale della fascia toracica.

In caso di irritazioni è possibile indossare la fascia sopra una maglietta, con l'accorgimento di inumidire la maglietta nella zona di contatto.

2.2.2 Uso corretto della fascia toracica

Per assicurare la precisione dei dati è indispensabile che la fascia sia utilizzata correttamente, nel rispetto delle avvertenze riportate, e sia conservata con l'attenzione dovuta per uno strumento di precisione.

Periodicamente, e soprattutto dopo eventuali cadute della fascia, occorre verificare l'efficienza del cardiofrequenzimetro, come segue: si contano le pulsazioni direttamente sul polso e si confrontano con la frequenza che appare sul pannello.



In caso di dubbi sulla correttezza dei dati rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.

Si raccomanda di non lasciare il trasmettitore in ambienti con alte temperature, all'esposizione diretta dei raggi solari, in prossimità di fonti di calore.

La misurazione della frequenza cardiaca non è corretta in presenza di sorgenti di radiazioni elettromagnetiche (TV, cellulari, ecc.).

Se si desidera **lavare** la fascia, utilizzare una soluzione di acqua e sapone, poi lasciare asciugare in luogo caldo e asciutto per alcune ore, lontano però da fonti dirette di calore (➔ *Manutenzione ordinaria*).

Attenzione a non tendere o piegare la gomma: a causa di una cattiva manutenzione gli elettrodi possono perdere la loro conducibilità.

Nel raggio di ricezione del ricevitore dovrebbe trovarsi non più di un trasmettitore: infatti il ricevitore potrebbe ricevere diversi segnali contemporaneamente e di conseguenza visualizzare in modo errato le pulsazioni. Nel caso si trovino nello stesso ambiente più attrezzi dotati di ricevitore della frequenza cardiaca, la distanza minima raccomandata tra gli stessi è di 80 cm.

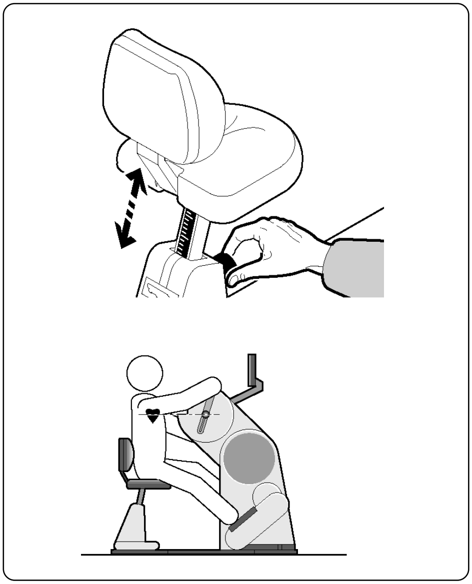
Tali problemi di interferenza non si verificano, se l'attrezzo è dotato di **Personal Code Device**, sistema grazie al quale l'attrezzo si sintonizza esclusivamente con la frequenza cardiaca dell'utente (➔ *Accessori opzionali*).

2.3 Regolazioni di utilizzo

❐ Regolazione della seduta

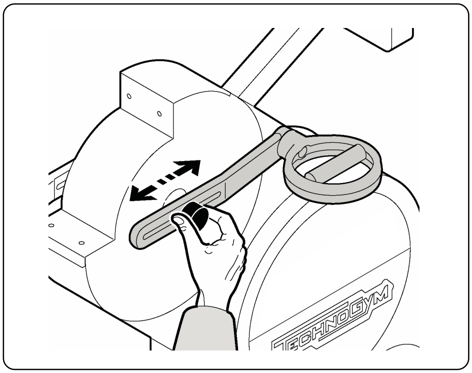
Per regolare la seduta tirare il pomello posto sotto la seduta stessa.
Una volta seduto l'utente deve avere il cuore all'altezza del fulcro di rotazione delle leve.

Sul tubo della seduta è presente un indice graduato; una volta trovata la regolazione adatta, si consiglia di memorizzarne il valore nella scheda di allenamento.



❐ Regolazione delle leve per le impugnature

Per regolare le leve delle impugnature svitare i pomelli laterali. Le leve sono dotate di un sistema di scorrimento a scatto che facilita la ricerca della posizione; tuttavia è possibile bloccare le leve anche in posizione intermedia rispetto ai riferimenti.
Serrare i pomelli laterali.



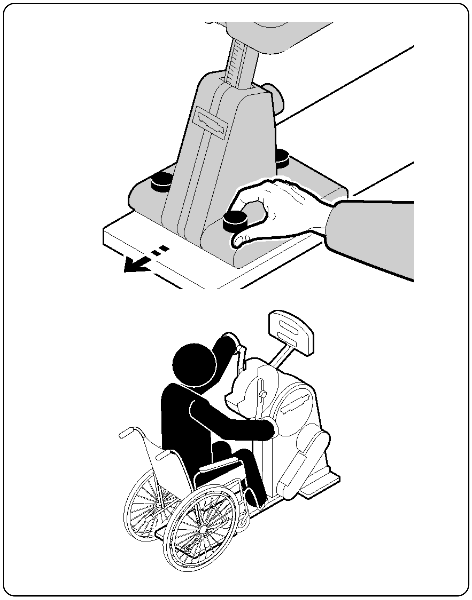
2.3.1 Uso con carrozzella

Per consentire l'uso dell'attrezzo anche a persone disabili Technogym ha predisposto il telaio ad accogliere la carrozzella: svitare i 3 pomelli che bloccano la seduta al telaio ed estrarre la seduta.
Questa operazione deve essere eseguita dal personale della palestra.

Inserire al posto della seduta la carrozzella e bloccarla coi freni appositi.

In questo modo è possibile eseguire l'esercizio autonomamente.

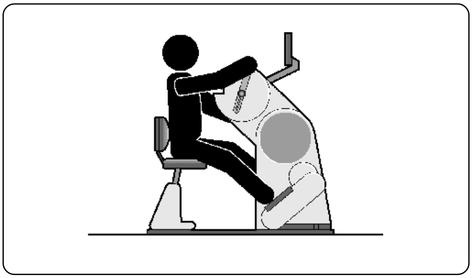
Alla fine dell'esercizio ripristinare le condizioni standard e assicurarsi che i tre pomelli siano ben serrati.



2.4 Posizione ergonomica sull'attrezzo

Appoggiare i piedi sulle apposite pedane o a terra e afferrare le impugnature.

Qualsiasi altra posizione può creare instabilità e quindi perdita di equilibrio.



It Sp Pt Nl

2.5 Informazioni e consigli medico-sportivi

2.5.1 Importanza e benefici dell'attività fisica

La vita sedentaria e le errate abitudini alimentari ci portano sempre più spesso a una riduzione dell'efficienza fisica e a un incremento del peso corporeo. È già noto da tempo il ruolo giocato dall'attività fisica nella prevenzione di alcune importanti malattie e come, per contro, la sedentarietà sia la causa principale di modifiche negative dello stato di salute, tanto da essere riconosciuta ed etichettata oramai come una vera e propria malattia: la "malattia ipocinetica".

La pratica regolare di attività fisica nonché l'adozione di abitudini di vita corrette (alimentazione equilibrata, moderazione nell'assunzione di alcolici, astensione dal fumo) costituiscono gli elementi essenziali per raggiungere e/o mantenere uno stato di benessere psicofisico e per prevenire la maggior parte delle patologie che affliggono le società industrializzate (malattie cardiovascolari, obesità e malattie a carico dell'apparato osteomuscolare).

I componenti fondamentali dell'attività fisica sono rappresentati:

- dall'attività cardiovascolare (o aerobica),
- dall'allenamento della forza o tonificazione muscolare,
- dallo stretching (➔ paragrafo 2.5.3);

ogni programma ben strutturato dovrebbe includere tutti e tre i componenti, anche se in proporzioni diverse secondo l'obiettivo che si desidera raggiungere.

Con gli attrezzi della linea XT PRO è possibile effettuare attività cardiovascolare (o aerobica), vale a dire un esercizio fisico in grado di coinvolgere grandi masse muscolari (gambe, braccia e tronco), con contrazioni ritmiche e continue, e di stimolare contemporaneamente apparato respiratorio, cuore e sistema circolatorio. Altri esempi di attività aerobica sono rappresentati da nuoto, sci di fondo, ciclismo, canottaggio.

I principali benefici derivanti dalla pratica regolare e corretta di attività aerobica possono essere riassunti in:

- Aumentata sensazione di benessere e di efficienza fisica, con ripercussioni positive sull'umore e sull'autostima.
- Miglioramento della capacità di compiere sforzi, anche nella vita di tutti i giorni, come per salire le scale fino all'appartamento o all'ufficio senza affanno.
- Variazione della composizione corporea, con diminuzione della percentuale di massa grassa e aumento della quota di tessuto muscolare.
- Consumo di un maggiore numero di calorie durante la giornata, importante se si desidera mantenere stabile il peso corporeo oppure si cerca di ridurlo.
- Regolazione dei valori di pressione arteriosa, grazie a un migliorato tono delle pareti dei vasi sanguigni.
- Modificazioni a carico dell'assetto lipidico, con riduzione di trigliceridi e colesterolo e conseguente diminuzione della tendenza all'aterosclerosi.

La pratica regolare di attività fisica ha un effetto positivo sulla pressione arteriosa, sui valori di colesterolo del sangue, sulla funzionalità del cuore e dei vasi, sulla capacità di utilizzazione dei grassi e dei carboidrati. Si accompagna quindi a una riduzione del rischio di contrarre malattie a carico del cuore e dei grandi vasi, con miglioramento della qualità e della durata della vita.

Perché l'esercizio aerobico risulti vantaggioso, è necessario che sia praticato con **regolarità**, a un'**intensità moderata** e per un **tempo sufficientemente lungo** (almeno 20 minuti).

In particolare l'attività aerobica dovrebbe essere praticata 3/5 volte a settimana, per un periodo di tempo pari a 20/50 minuti per volta e ad un'intensità compresa tra il 60 e l'80% della FC max teorica (➔ paragrafo 2.5.2).

I carichi di lavoro devono essere aumentati progressivamente, ogni qualvolta si riesce a concludere l'esercizio senza eccessivo affaticamento.

☞ **AVVERTENZE**

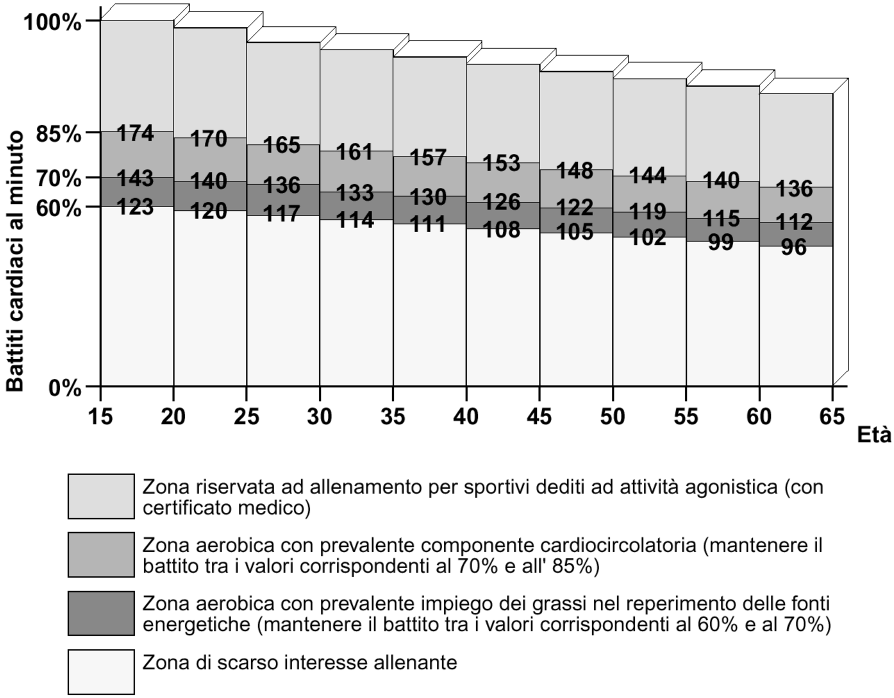
Si raccomanda di non esagerare, soprattutto all'inizio, perché carichi di lavoro troppo intensi sono dannosi.

2.5.2 Come scegliere l'intensità dell'allenamento aerobico

Essere "allenati" significa aver sottoposto il proprio fisico a degli stimoli di intensità e frequenza tali da provocare delle modificazioni negli organi e negli apparati dell'organismo.

Per ottenere un miglioramento della capacità aerobica è importante mantenere durante l'esercizio la frequenza cardiaca tra il 60% e l'85% del suo valore massimo. Infatti esercizi di intensità troppo lieve non forniscono uno stimolo sufficiente, mentre intensità troppo elevate comportano la produzione di notevole quantità di acido lattico, il cui accumulo causa l'interruzione dell'esercizio per affaticamento muscolare.

La tabella che segue individua i livelli ottimali di frequenza cardiaca in rapporto all'età e allo scopo perseguito. Il battito massimo teorico (100%) è calcolato in base all'età con la formula: 220 – età.



Per leggere il grafico è sufficiente ricercare sull'asse orizzontale l'età e da questa poi salire in verticale fino a incrociare i valori corrispondenti al 60%, 70%, 85%.

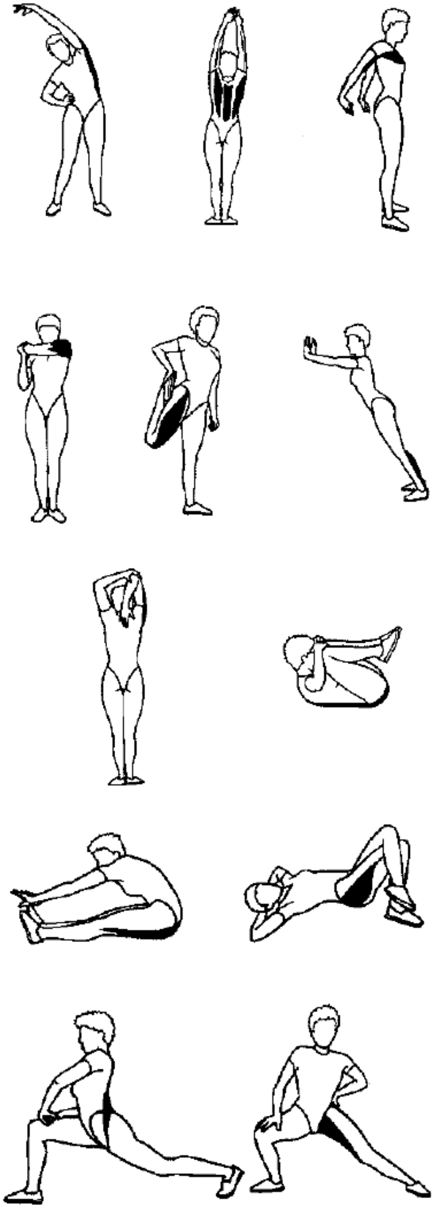
L'attività aerobica praticata con battito cardiaco compreso **tra il 60% e il 70%** è caratterizzata da prevalente impiego percentuale dei grassi nel reperimento delle fonti energetiche.

Nell'attività aerobica praticata con battito cardiaco compreso **tra il 70% e l'85%** prevale il componente cardiocircolatorio.

Ad esempio, un soggetto di **anni 30**, se mira a bruciare i grassi, durante l'esercizio deve mantenere la frequenza cardiaca tra 114 (60%) e 133 (70%); se invece vuole migliorare la capacità cardiorespiratoria, deve mantenere il battito tra 133 (70%) e 161 (85%).

In qualsiasi caso si consiglia di non superare l'85% del battito cardiaco massimo (ad esempio, a 40 anni l'85% del battito cardiaco massimo è 153).

2.5.3 Esercizi di stretching



Gli esercizi di stretching o allungamento non devono essere considerati un'appendice facoltativa, ma parte integrante di un programma di attività fisica. La flessibilità muscolo-scheletrica è un elemento importante dello stato di salute dell'organismo; la nostra struttura corporea, nella stazione eretta, è mantenuta in equilibrio da tiranti composti da una parte attiva muscolare e da una passiva connettivale.

Il controllo sistematico della flessibilità è molto importante sia per il soggetto sedentario, perché evita l'accorciamento del tessuto connettivo dovuto all'inattività, sia per lo sportivo, poiché una buona mobilità articolare permette un aumento dell'efficienza del gesto atletico, oltre a una riduzione della suscettibilità agli infortuni.

È bene effettuare esercizi di stretching sia prima sia al termine dell'allenamento. La fase di **riscaldamento** (warm-up) dovrà comprendere alcuni minuti di attività aerobica a bassa intensità, come camminare o pedalare, seguiti da idonei esercizi di allungamento a carico dei muscoli coinvolti nel successivo allenamento, per garantire il loro "riscaldamento" ed evitare infortuni. **Al termine dell'allenamento** si dovrà dedicare altro tempo allo stretching per favorire il recupero e lo smaltimento delle tossine prodotte, per evitare accorciamenti a carico dei muscoli che hanno lavorato e per facilitare il rilassamento.

La tecnica più facile da utilizzare è quella di Anderson o "streching statico", che deve essere eseguita senza movimenti bruschi, veloci o violenti.

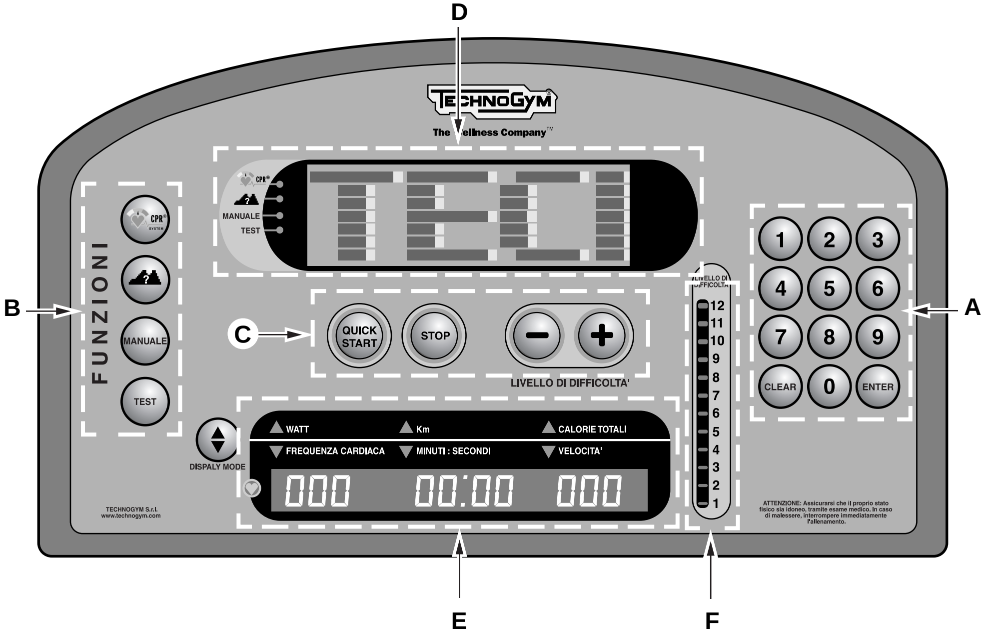
Si consiglia di dividere l’esercizio in due fasi:

prima fase: raggiunta comodamente la posizione corretta indicata nelle figure, mantenerla per dieci secondi, poi rilassarsi;

seconda fase: dopo il rilassamento, continuare ad allungarsi di qualche centimetro e rimanere fermi per un tempo compreso tra 10 e 30 secondi.

3 Il pannello dei comandi

Il sistema computerizzato, che permette la gestione delle funzioni disponibili, rappresenta la parte più importante dell'attrezzo; esso è stato progettato in modo da consentire un facile utilizzo da parte di tutti gli utenti. Il pannello dei comandi è composto da:



A - **Tastiera destra**: è costituita dai tasti numerici per l'introduzione dei dati e dai tasti ENTER, per confermare, e CLEAR, per cancellare.

B - **Tastiera sinistra**: è costituita dai tasti per la scelta delle diverse funzioni disponibili.

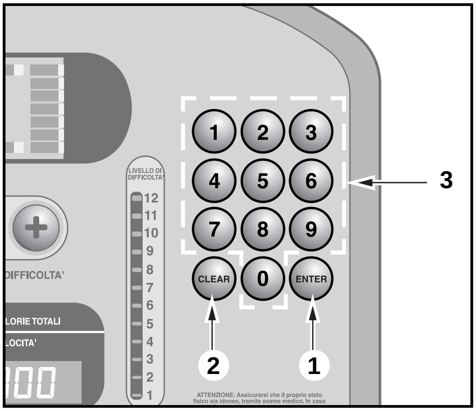
C - **Tastiera centrale**: è costituita dai tasti di servizio per variare il livello di difficoltà e i tasti QUICK START, per avviare un esercizio nella modalità corrispondente o riprendere un esercizio in pausa, e STOP, per arrestare l'esercizio.

D - **Display alfanumerico**: zona in cui sono visualizzati tutti i messaggi e i dati, richiesti o inseriti; durante l'esercizio in questa zona è visualizzato il profilo dell'allenamento in corso (livello di difficoltà). Le spie luminose nella parte sinistra si illuminano in corrispondenza della funzione scelta.

E - **Display numerico**: zona in cui sono visualizzati i valori di potenza, chilometri percorsi, calorie consumate, frequenza cardiaca, tempo (trascorso o rimasto) e velocità dell'esercizio in corso.

F - **Indicatore del livello di difficoltà**: è composto da 12 spie luminose indicanti il livello di difficoltà dell'esercizio in corso.

❒ Tastiera destra

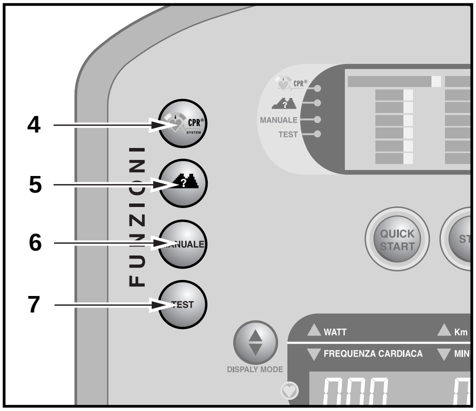


1 **Tasto ENTER:** permette di confermare il dato o il parametro presente sul display alfanumerico.

2 **Tasto CLEAR:** permette di cancellare l'ultima cifra digitata durante l'inserimento dei parametri, o di uscire dalla funzione prescelta.

3 **Tastiera numerica:** consente di inserire tutti i dati numerici richiesti durante l'impostazione dei programmi di allenamento.

❒ Tastiera sinistra



4 **Tasto funzione CPR:** serve per selezionare l'allenamento a battito cardiaco costante.

5 **Tasto funzione PROFILO:** serve per selezionare uno dei sei diversi allenamenti a profilo predefinito.

6 **Tasto funzione MANUALE:** serve per selezionare l'allenamento manuale, in cui l'utente imposta dati e parametri di esercizio a propria scelta.

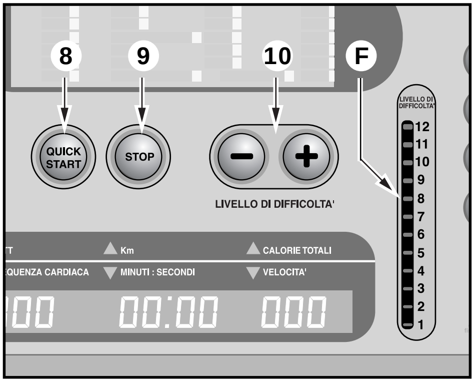
7 **Tasto funzione TEST:** serve per selezionare il test di livello, che indica il livello di difficoltà ideale.

❒ Tastiera centrale

8 **Tasto QUICK START:** serve per cominciare subito un allenamento senza nessuna programmazione, con tempo ad incremento e possibilità di variare il livello di difficoltà; oppure a riprendere un esercizio interrotto per una breve pausa.

9 **Tasto STOP:** permette di arrestare l'esercizio.

10 **Tasti LIVELLO DI DIFFICOLTÀ:** permettono di aumentare (+) o diminuire (–) il livello di difficoltà dell'esercizio. Il livello è visualizzato sull'indicatore F indicante il valore da 1 a 12. In funzione CPR, se appositamente abilitati (➔ paragrafo 3.2), questi tasti permettono di variare (a passi di una unità) il valore della frequenza cardiaca target.



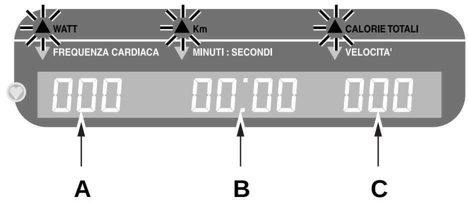
❒ Display numerico

Il display numerico consente la visualizzazione di tutti i valori dell'esercizio in corso. Tali valori sono divisi in due terne, una con potenza (watt), chilometri percorsi e calorie totali bruciate; l'altra con frequenza cardiaca, tempo e velocità. Le due terne sono visualizzate in modo alterno durante l'esercizio ad intervalli di 5 e 15 secondi.
Tuttavia, se l'attrezzo non rileva alcun segnale di frequenza cardiaca, la prima coppia di valori non si alterna: rimane costantemente visualizzato il valore della potenza (watt).

È possibile cambiare la visualizzazione della terna col tasto **DISPLAY MODE**; questo tasto inoltre inverte i tempi (5 e 15 secondi) di visualizzazione delle due terne e, se premuto per più di 2 secondi, blocca la visualizzazione della terna corrente e disabilita l'alternanza automatica. Per ripristinare l'alternanza basta premere ancora una volta il tasto **DISPLAY MODE**.



La terna superiore visualizza:

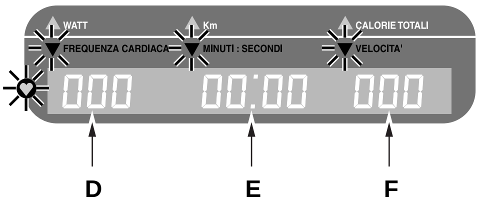


A **WATT:** il primo numero rappresenta la potenza espressa in Watt.

B **km:** il numero centrale rappresenta la distanza percorsa in chilometri. Nel caso di allenamenti prolungati, se il valore supera quello massimo rappresentabile, l'attrezzo effettua un azzeramento dei valori.

C **Calorie totali:** l'ultimo numero rappresenta le kilocalorie consumate fino a quel momento. Nel caso di allenamenti prolungati, il valore può superare quello massimo rappresentabile (999); l'attrezzo continuerà sempre a visualizzare le ultime tre cifre del valore reale (ad es., 1235 kcal consumate sono visualizzate come 235).

La terna inferiore visualizza:



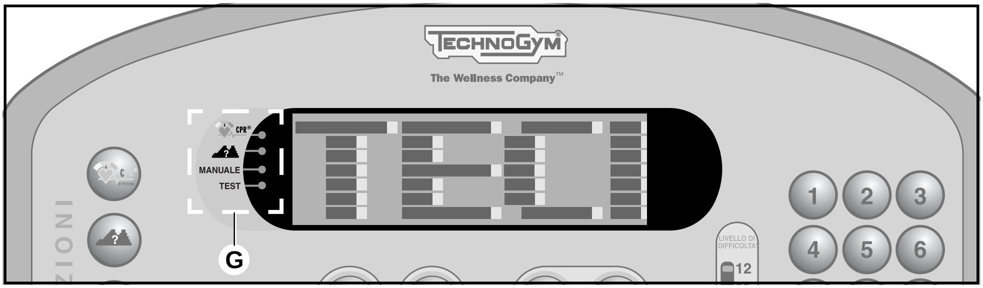
D **Frequenza cardiaca**: il primo numero rappresenta il valore della frequenza cardiaca (FC) in battiti al minuto; tale valore è misurato dal cardiofrequenzimetro (fascia toracica): se si accende la spia luminosa a forma di cuore sulla sinistra del numero, è attiva la rilevazione del battito cardiaco; se la spia luminosa è spenta, non c'è rilevazione del battito.

E **Minuti:Secondi:** il numero centrale rappresenta il tempo trascorso dall'inizio dell'esercizio, o quello che manca al termine, in minuti e secondi. Nel caso di allenamenti prolungati, se il valore supera quello massimo rappresentabile (99.59 minuti), sarà rappresentato in ore e minuti (ad esempio, se il valore è di 1 ora e 34 minuti, sarà rappresentato nella forma 1H:34).

F **Velocità:** l'ultimo numero rappresenta la velocità di esecuzione espressa in RPM o Round Per Minuto (➔ paragrafo 3.11).

❐ Display alfanumerico

Il display alfanumerico rappresenta l’interfaccia utente-attrezzo; permette la visualizzazione dei messaggi e del profilo dell’allenamento in corso.

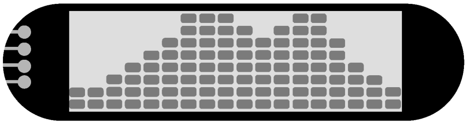


G **Le 4 spie luminose** (o **led**) sulla **sinistra** corrispondono alle funzioni selezionabili con la tastiera sinistra: durante l’esercizio è accesa la spia luminosa corrispondente alla funzione selezionata.

Durante l’esercizio in questo display è visualizzato il livello di difficoltà: si illuminano delle colonne di spie luminose, corrispondenti in altezza, in proporzione, alla colonna del livello di difficoltà. L’attrezzo gestisce 12 livelli di difficoltà rappresentati sul display da 18 colonne alte 8 led, con la corrispondenza indicata nella tabella a fianco.

Se il tempo totale dell’esercizio è noto fin dall’inizio (come negli allenamenti corrispondenti ai 4 tasti funzione), è suddiviso per le 18 colonne; se invece il tempo totale dell’esercizio non è noto (come negli allenamenti in “modalità semplificata” o di tipo *Quick Start*), allora ogni colonna corrisponde a 1 minuto.

Tutti i **messaggi** nel display alfanumerico sono visualizzati a scorrimento.



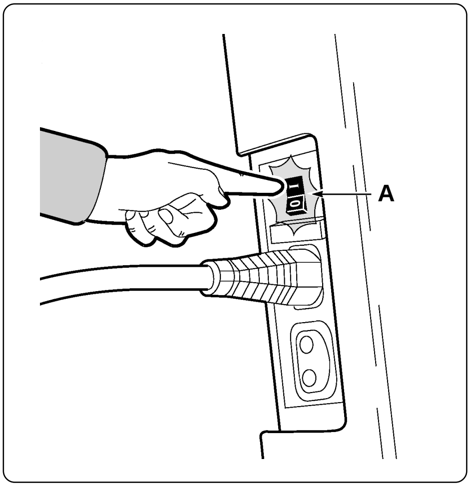
Livello di difficoltà	*Numero di led accesi*
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	5
7	6
8	6
9	7
10	7
11	8
12	8

It
Sp
Pt
Nl

3.1 Accensione e spegnimento dell'attrezzo

Per accendere l'attrezzo si porta l'interruttore (**A**), posto a fianco del cavo elettrico, nella posizione "**I**" (acceso). All'accensione il display alfanumerico si illumina per qualche secondo e si avverte un segnale acustico. Compaiono poi consecutivamente i seguenti messaggi:

- Top 600 XT PRO: indica il nome dell'attrezzo;
- 4.3: indica la versione del software;
- TGS: indica che il software è abilitato per l'uso della chiave TGS*;
- ITALIANO: indica la lingua;
- EUR: indica il sistema di unità di misura (in km o miglia).



Dopo un rapido autocontrollo (reset) l'attrezzo si dispone in **Attesa**, pronto per l'uso; sul display si alternano i seguenti messaggi:

SCEGLI UNA FUNZIONE

INSERISCI LA CHIAVE TGS

Durante l'"**Attesa**" o stand by sono attive le seguenti funzioni:

- calcolo del valore di frequenza cardiaca con relativa visualizzazione;
- lettura dei codici di accesso per informazioni tecniche (➔ paragrafo 3.12);
- variazione del livello di difficoltà coi tasti (+) e (–).

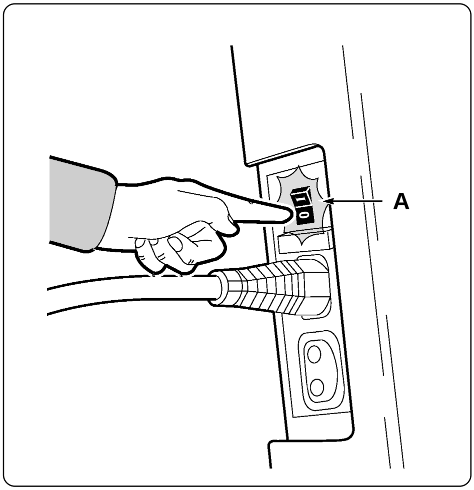
Il primo messaggio non è visualizzato, se, in fase di configurazione (➔ paragrafo 3.2), i tasti funzione sono stati disabilitati per consentire l'avvio degli esercizi solo con la chiave TGS*.

D'altro canto, non compare il secondo messaggio, se il dispositivo di lettura TGS non è installato sull'attrezzo.

Per spegnere l'attrezzo portare in posizione "**0**" l'interruttore (**A**), posto a fianco del cavo elettrico.

Spegnere l'attrezzo solo a fine esercizio e quando è in Attesa.

Se l'attrezzo non è utilizzato per un periodo di tempo prolungato, oltre a spegnere l'attrezzo con l'interruttore è bene staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.



☞ AVVERTENZE

L'interruttore serve ad accendere e spegnere l'attrezzo, ma non lo isola completamente dalla tensione di rete, neppure quando è in posizione "0" (spento). Per un completo isolamento è necessario staccare la spina di alimentazione.

It Sp Pt Nl

3.2 Come cambiare le impostazioni del pannello dei comandi

Con l'attrezzo in "**attesa**" è possibile selezionare e modificare i seguenti parametri:

- **lingua di visualizzazione:** possibilità di scegliere tra le diverse lingue impostate per la visualizzazione dei messaggi nel display alfanumerico;
- **unità di misura**: possibilità di scegliere tra l'unità di misura EUROPA (kg e km) o USA (libbre e miglia);
- **tempo massimo:** possibilità di variare il tempo massimo programmabile per ogni esercizio;
- **abilitazione dei tasti (+) e (–):** possibilità di abilitare i tasti (+) e (–) per variare il valore della frequenza cardiaca target negli allenamenti di tipo CPR;
- **disabilitazione dei tasti funzione**: possibilità di disabilitare i tasti funzione per consentire l'avvio degli esercizi solo con la chiave TGS*;
- **abilitazione del tasto ENTER:** possibilità di abilitare il tasto ENTER per prolungare la durata dell'esercizio negli allenamenti di tipo Manuale e CPR.

Per cambiare le impostazioni, quando l'attrezzo è in "attesa", premere contemporaneamente i tasti numerici **3 1 4**. Sul display alfanumerico appare:

PASSWORD = 0

digitare con i tasti numerici il codice **2406** (password) e premere il tasto ENTER.
Sul display compare la lingua selezionata:

ITALIANO

Per selezionare una lingua premere il tasto numerico corrispondente (da 1 a 3):
1 per l' ITALIANO
2 per il DEUTSCH
3 per lo UK ENGLISH

oppure, a seconda del Paese di destinazione dell'attrezzo, saranno disponibili:
- USA ENGLISH
- FRANCAIS
- NEDERLANDS
- ESPAÑOL
- PORTUGUÊS
- GIAPPONESE

poi, per memorizzare, premere il tasto ENTER.
Segue l'impostazione relativa all'unità di misura:

EUR

Per selezionare l'unità di misura premere il tasto numerico corrispondente:

1 per il sistema EUR (km e kg)
2 per il sistema USA (libbre e miglia)

poi, per memorizzare, premere il tasto ENTER.

Segue l'impostazione relativa al tempo massimo programmabile per ogni esercizio:

MAX TIME = 20

Digitare con i tasti numerici il tempo, in minuti; poi, per memorizzare, premere il tasto ENTER.
Segue l'impostazione relativa all'abilitazione dei tasti (+) e (–) per modificare il valore della frequenza cardiaca di riferimento in allenamenti di tipo CPR:

+/- KEYS / CPR = ON

Per selezionare l'impostazione premere il tasto numerico corrispondente:

1 per disabilitare i tasti "+" e "–" (compare OFF)
2 per abilitare i tasti "+" e "–" (compare ON)

poi, per memorizzare, premere il tasto ENTER.
Segue l'impostazione relativa alla disabilitazione dei tasti funzione, così che l'attrezzo sia utilizzabile solo con la chiave TGS*:

FUNCTION KEYS = ON

Per selezionare l'impostazione premere il tasto numerico corrispondente:

1 per disabilitare i tasti funzione (compare OFF)
2 per abilitare i tasti funzione (compare ON)

poi, per memorizzare, premere il tasto ENTER.

Segue l'impostazione relativa alla possibilità di incrementare la durata dell'esercizio col tasto ENTER, in allenamenti di tipo Manuale e CPR:

AUMENTO TEMPO CON ENTER = ON

Per selezionare l'impostazione premere il tasto numerico corrispondente:

1 per disabilitare il tasto ENTER (compare OFF)
2 per abilitare il tasto ENTER (compare ON)

Poi, per memorizzare, premere il tasto ENTER.

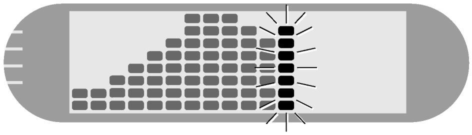
Si torna a questo punto in "Attesa".

Se in qualsiasi momento si preme il tasto CLEAR, l'operazione si interrompe e l'attrezzo ritorna in "Attesa".

3.3 Allenamento in “modalità semplificata”

Ogni attrezzo può essere utilizzato senza accedere alle funzioni disponibili, in modalità “semplificata”: l’utente sale sull’attrezzo e inizia l’esercizio; dopo 5 secondi, l’attrezzo emette un segnale acustico e avvia automaticamente un allenamento in cui il tempo è ad incremento e il livello di difficoltà rimane lo stesso che durante l’“attesa”.

Il grafico sul display alfanumerico illuminerà una colonna ogni minuto; l’ultima colonna illuminata, corrispondente al minuto in corso, lampeggia. Dal 19° minuto in avanti ci sarà uno slittamento delle colonne verso sinistra per far rimanere sempre visibile la colonna corrispondente al minuto in corso.



Durante i primi 60 secondi dall’inizio dell’esercizio è comunque possibile selezionare una delle quattro funzioni disponibili.

Sul display numerico appariranno tutti i dati dell’esercizio in corso; il tempo indicato è quello trascorso.

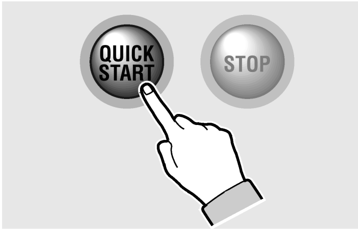


Durante l’esercizio sarà possibile:

- modificare il livello di difficoltà coi tasti corrispondenti;
- terminare l’esercizio col tasto **STOP**.

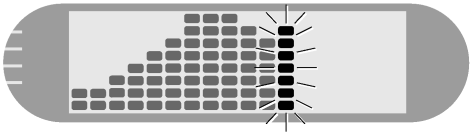
Al termine dell’esercizio non è possibile salvare i risultati nella chiave TGS*.

3.4 Allenamento con QUICK START



Questa funzione consente di avviare un allenamento in cui il tempo è ad incremento, i valori di età e peso sono prestabiliti dal software e il livello di difficoltà iniziale è lo stesso che durante l'Attesa.

Con l'attrezzo in Attesa premere il tasto **QUICK START**. L'attrezzo emette un segnale acustico e l'esercizio si avvia.



Il grafico sul display alfanumerico illuminerà una colonna ogni minuto; l'ultima colonna illuminata, corrispondente al minuto in corso, lampeggia. Dal 19° minuto in avanti ci sarà uno slittamento delle colonne verso sinistra per far rimanere sempre visibile la colonna corrispondente al minuto in corso.



Durante l'esercizio sul display numerico appariranno: potenza espressa, chilometri percorsi, calorie consumate, frequenza cardiaca, tempo trascorso, velocità di esecuzione; sarà inoltre possibile:

- modificare il livello di difficoltà, coi tasti corrispondenti;
- terminare l'esercizio col tasto **STOP** o col tasto **CLEAR**.

Al termine dell'esercizio è possibile inserire la chiave TGS* per memorizzarne i risultati.

Se durante l'esercizio si è fatto uso del cardiofrequenzimetro (fascia toracica) per almeno 3 minuti, al termine sul display appare il valore dell'indice di performance (o I.P.: ➔ paragrafo 3.10).

I.P. = 6

It
Sp
Pt
Nl

3.5 Il test di livello

Quando si sceglie un allenamento a profilo predefinito, prima di iniziare l'esercizio l'attrezzo chiede di indicare il *livello di difficoltà*. Si tratta del livello di difficoltà ideale e specifico dell'utente, vale a dire il livello massimo a cui impostare i parametri dell'allenamento scelto, perché siano adeguati alle condizioni fisiche dell'esecutore. Tale livello è individuato dal test.

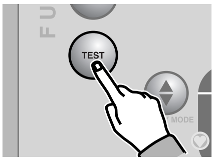
Il test è semplice e dura circa 10-11 minuti; per eseguirlo è necessario fare uso del cardiofrequenzimetro (fascia toracica).

La ripetizione di questa semplice prova consente di valutare i progressi nel tempo, rivelandosi quindi un utile strumento di motivazione.

? INFORMAZIONI

Eseguire il test dopo un periodo di allenamento leggero di almeno due settimane; successivamente effettuare il test periodicamente per valutare i miglioramenti e adeguare l'intensità dell'attività fisica ai valori ottenuti.

Con l'attrezzo in Attesa, premere il tasto **TEST**.



L'attrezzo chiede età e peso:

ETA' = 0

digitare con i tasti numerici l'età (ad es., 29), poi premere ENTER.

Sul display appare:

PESO-KG = 0

digitare con i tasti numerici il peso corporeo (ad es., 70), poi premere ENTER.

A questo punto, se l'attrezzo **non** rileva il segnale della frequenza cardiaca, sul display appare il messaggio:

INDOSSARE FASCIA

Se invece l'attrezzo **rileva** il segnale della frequenza cardiaca, sul display appare:

START

L'attrezzo emette un segnale acustico e il test comincia.

I primi 60 secondi sono di riscaldamento, con livello di difficoltà 1:

RISCALDAMENTO

Se durante il riscaldamento il valore del battito cardiaco è elevato, il test si interrompe e sul display appare il seguente messaggio:

TEST NON VALIDO: FC ELEVATA

Se si preme il tasto **STOP** per interrompere il test, sul display appare il seguente messaggio:

TEST NON VALIDO: INTERROTTO

di conseguenza il test termina.

Dopo il riscaldamento il test procede al livello di difficoltà 2; il livello di difficoltà è poi gruadualmente incrementato fino a che la frequenza cardiaca dell’utente non arriva ad un valore pari al 70% della FC massima (➔ paragrafo 2.5.2).

Le colonne del profilo nel display sono spente; sono accesi l’indice corrispondente al livello di difficoltà e la spia luminosa corrispondente alla funzione TEST.

In ogni momento è possibile

- interrompere il test con il tasto **STOP**; in questo modo il test è invalidato;
- modificare il livello di difficoltà.

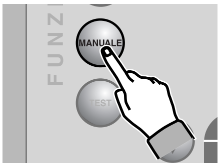
Al termine del TEST si avverte un segnale acustico e l’attrezzo si dispone a una fase di **defaticamento** della durata di 30 secondi. Sul display è visualizzato il livello di difficoltà ideale, specifico dell’utente:

LIVELLO = 6

3.6 Allenamento “manuale”

Questa funzione consente di impostare programmi di allenamento personalizzati con una durata massima pari al valore impostato da configurazione (➔ paragrafo 3.2).

Con l’attrezzo in Attesa premere il tasto funzione **MANUALE**.



Se si usa il cardiofrequenzimetro (fascia toracica) e l’attrezzo rileva il battito cardiaco, sul display appare:

ETA’ = 0

digitare con i tasti numerici l’età (ad es., 30), poi premere ENTER; l’attrezzo chiede il peso. Se non si fa uso del cardiofrequenzimetro, l’attrezzo chiede subito il peso, non l’età:

PESO-KG = 0

digitare con i tasti numerici il peso corporeo (ad es., 75), poi premere ENTER.
Sul display appare:

LIVELLO = 0

digitare coi tasti numerici il livello di difficoltà, come risultato dal test di livello (ad es., 7), poi premere ENTER.

Sul display appare:

TEMPO = 0

digitare con i tasti numerici la durata dell'allenamento in minuti (ad es., 15), poi premere ENTER.
L'attrezzo emette un segnale acustico e l'esercizio ha inizio.

Le colonne del display alfanumerico, che mostrano in altezza in proporzione il livello di difficoltà, si accendono in progressione fino a coprire tutto il tempo impostato; la colonna lampeggiante rappresenta il livello in corso.

L'indice corrispondente al livello di difficoltà e la spia luminosa corrispondente alla funzione **MANUALE** sono accesi.

In ogni momento è possibile:

- modificare il livello di difficoltà coi tasti corrispondenti;
- interrompere per una pausa l'esercizio col tasto **STOP** o col tasto **CLEAR**;
- terminare l'esercizio premendo per due volte il tasto **STOP**.

In caso di **pausa**, ossia dopo aver premuto STOP o CLEAR, se si preme il tasto QUICK START, l'esercizio riprende; se si preme di nuovo STOP, l'esercizio termina e l'attrezzo torna in Attesa. L'attrezzo guida l'utente con i due messaggi seguenti:

STOP: TERMINA

QUICK START: RIPARTI

Alla fine dell'esercizio col tasto ENTER è possibile aumentare il tempo d'esercizio rimanente, con incrementi di 1 minuto per ogni pressione del tasto (se il tasto ENTER è stato così configurato: si veda il paragrafo 3.2).

Al termine dell'esercizio l'attrezzo si dispone per il **defaticamento**; in questo momento è possibile inserire la chiave TGS* per memorizzare i risultati.

Se durante l'esercizio si è fatto uso del cardiofrequenzimetro (fascia toracica) per almeno 3 minuti, al termine sul display appare il valore dell'indice di performance (o I.P.: ➔ paragrafo 3.10):

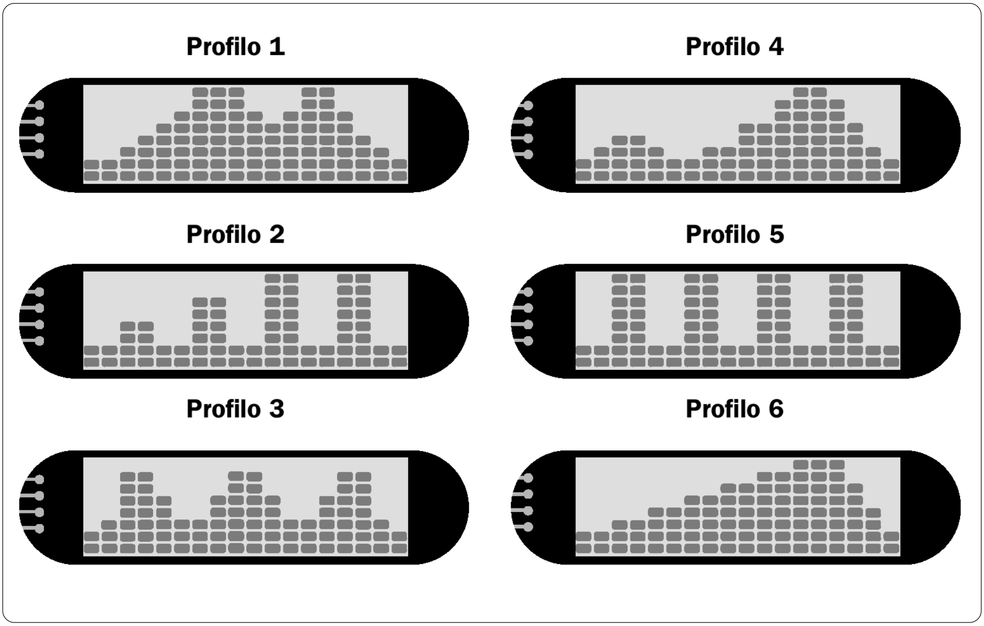
I.P. = 6

3.7 Allenamento coi profili predefiniti

Questa funzione consente di allenarsi con uno dei profili disponibili nella memoria dell'attrezzo. È di estrema utilità quando si effettuano allenamenti a circuito, in cui l'intervallo tra un esercizio e l'altro deve essere limitato.

La particolarità dell'allenamento a profilo predefinito consiste nel fatto di scegliere uno dei profili visualizzati dalle colonne del display: l'altezza delle colonne indica il variare del livello di difficoltà durante tutto l'esercizio.

I profili disponibili sono 6, come di seguito illustrato:

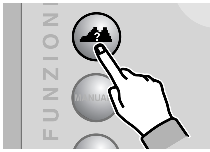


Ognuna delle colonne del display corrisponde a uno **step**, che ha una durata pari a 1/18 del tempo totale.

ATTENZIONE

Si sconsiglia di effettuare l'esercizio a un livello di difficoltà superiore a quello indicato dal test di livello.
Verificare sempre che la frequenza cardiaca non sia superiore all'85% di quella massima (➔ paragrafo 2.5.2).

Con l’attrezzo in Attesa premere il tasto funzione **PROFILO**.



Sul display appare:

PROFILO 1-6 = 0

Per selezionare uno dei profili premere il tasto numerico corrispondente (ad es., 3), poi premere ENTER.
Se si usa il cardiofrequenzimetro (fascia toracica), l’attrezzo rileva il battito cardiaco. Sul display appare:

ETA’ = 0

digitare con i tasti numerici l’età (ad es., 30), poi premere ENTER; l’attrezzo chiede il peso.

Se non si fa uso del cardiofrequenzimetro, l’attrezzo chiede subito il peso, non l’età:

PESO-KG = 0

digitare con i tasti numerici il peso corporeo (ad es., 75), poi premere ENTER.
Sul display appare:

LIVELLO = 0

digitare coi tasti numerici il livello di difficoltà, come risultato dal test di livello (ad es., 7), poi premere ENTER.
Sul display appare:

TEMPO = 0

digitare con i tasti numerici la durata dell’allenamento in minuti (ad es., 15), poi premere ENTER.

L’attrezzo emette un segnale acustico e l’esercizio ha inizio.

Le colonne del profilo altimetrico sul display, che mostrano in altezza in proporzione il livello di difficoltà, si accendono in modo progressivo fino a coprire tutto il tempo impostato; la colonna lampeggiante rappresenta il livello in corso.

L’indice corrispondente al livello di difficoltà e la spia luminosa corrispondente alla funzione **PROFILO** sono accesi.

In ogni momento è possibile:

- modificare il livello di difficoltà del singolo step coi tasti corrispondenti (la modifica ha effetto solo per lo step in corso);
- interrompere per una pausa l’esercizio col tasto **STOP** o col tasto **CLEAR**;
- terminare l’esercizio premendo per due volte il tasto **STOP**.

In caso di **pausa**, ossia dopo aver premuto STOP o CLEAR, se si preme il tasto QUICK START, l’esercizio riprende; se si preme di nuovo STOP, l’esercizio termina e l’attrezzo torna in Attesa. L’attrezzo guida l’utente con i due messaggi seguenti:

STOP: TERMINA

QUICK START: RIPARTI

It Sp Pt Nl

Al termine dell'esercizio l'attrezzo si dispone per il **defaticamento**; in questo momento è possibile inserire la chiave TGS* per memorizzare i risultati.

Se durante l'esercizio si è fatto uso del cardiofrequenzimetro (fascia toracica) per almeno 3 minuti, al termine sul display appare il valore dell'indice di performance (o I.P.: ➔ paragrafo 3.10):

I.P. = 6

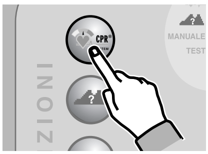
3.8 Allenamento a battito cardiaco costante (CPR)

Questa funzione permette di eseguire programmi di allenamento variabili con costante adeguamento del livello di difficoltà dell'esercizio al battito cardiaco definito: l'attrezzo regola automaticamente i parametri dell'esercizio, in modo tale da portare la frequenza cardiaca al valore prescelto e poi mantenerla tale per tutto il tempo dell'esercizio.
Il sistema **CPR** rappresenta quindi un valido strumento per programmare allenamenti specifici.

L'allenamento a pulsazioni costanti è molto importante in tutte le situazioni nelle quali, per ragioni di sicurezza, non si devono superare determinati valori di frequenza cardiaca (ad esempio, per cardiopatici e anziani). È altresì importante in programmi di allenamento aerobico mirato al dimagrimento, nei quali è fondamentale che la frequenza cardiaca rimanga al di sotto del 70% del valore massimo (➔ paragrafo 2.5.2).

Per questo allenamento è necessario fare uso del cardiofrequenzimetro (fascia toracica).

Con l'attrezzo in Attesa premere il tasto funzione **CPR**.



Sul display appare:

ETA' = 0

digitare con i tasti numerici l'età (ad es., 30), poi premere ENTER.

Sul display appare:

PESO-KG = 0

digitare con i tasti numerici il peso corporeo (ad es., 75), poi premere ENTER.
Sul display appare:

PULSAZIONI (135-155) = 0

It
Sp
Pt
Nl

digitare coi tasti numerici il valore della frequenza cardiaca che si vuole mantenere costante durante tutto l'esercizio (ad es., 142), poi premere ENTER.
Sul display appare:

TEMPO = 0

digitare con i tasti numerici la durata dell'allenamento in minuti (ad es., 15), poi premere ENTER.

L'attrezzo emette un segnale acustico e l'esercizio ha inizio.

Le colonne del profilo altimetrico sul display, che mostrano in altezza in proporzione il livello di difficoltà, si accendono in modo progressivo fino a coprire tutto il tempo impostato; la colonna lampeggiante rappresenta il livello in corso.

L'indice corrispondente al livello di difficoltà e la spia luminosa corrispondente alla funzione **CPR** sono accesi.

Se così abilitati in fase di configurazione (➔ paragrafo 3.2), durante l'esercizio:

- i tasti (+) e (–) consentono di variare (a passi di una unità) il valore della frequenza cardiaca target;
- il tasto ENTER consente di aumentare il tempo di esercizio rimanente, con incrementi di 1 minuto per ogni pressione del tasto.

In ogni momento è possibile:

- interrompere per una pausa l'esercizio col tasto **STOP** o col tasto **CLEAR**;
- terminare l'esercizio premendo per due volte il tasto **STOP**.

In caso di **pausa**, ossia dopo aver premuto STOP o CLEAR, se si preme il tasto QUICK START, l'esercizio riprende; se si preme di nuovo STOP, l'esercizio termina e l'attrezzo torna in Attesa. L'attrezzo guida l'utente con i due messaggi seguenti:

STOP: TERMINA

QUICK START: RIPARTI

Al termine dell'esercizio l'attrezzo si dispone per il **defaticamento**; sul display appare il valore dell'indice di performance (o I.P.: ➔ paragrafo 3.10):

I.P. = 6

È ora possibile inserire la chiave TGS* per memorizzare i risultati.

3.9 Allenamento con la chiave TGS*

La **chiave TGS*** si rivela particolarmente utile quando si effettuano allenamenti a circuito composti di sequenze sempre uguali di esercizi.
Il Wellness Trainer elimina la necessità di inserire ogni volta i dati personali e i parametri di esercizio, dal momento che li memorizza. Per avviare l'esercizio basta introdurre la chiave TGS* nell'apposito dispositivo di lettura; sul display appariranno prima il nome dell'utente, poi il tipo di esercizio previsto, con i relativi parametri.



Ad esempio, nel caso sia previsto un allenamento di tipo CPR, quando si inserisce la chiave TGS* appare il messaggio:

F.C. = 138

dove F.C. = 138 indica il valore (138) della frequenza cardiaca (F.C.) che dovrà essere mantenuto costante durante l'esercizio.

Nel caso di un allenamento a potenza costante appare:

WATT = 110

Successivamente l'attrezzo si comporta esattamente come se l'esercizio fosse stato selezionato e impostato dal pannello dei comandi.

Al termine dell'esercizio, se nella scheda di allenamento memorizzata nella chiave TGS* non sono previsti altri esercizi, appare il seguente messaggio:

ALLENAM. COMPLETATO

Se invece sono previsti altri esercizi, il display indica il successivo:

PROSS. ESERCIZIO: CARDIO

A questo punto è possibile estrarre la chiave TGS*, come indicato anche dal display:

ESTRAI LA CHIAVE TGS

It

Sp

Pt

Nl

3.10 L'indice di performance (I.P.)

L'indice di performance (I.P.) è stato ideato da Technogym per una valutazione sintetica e facilmente comparabile dell'allenamento svolto.

È sufficiente usare il cardiofrequenzimetro (fascia toracica) per almeno 3 minuti, perché a fine esercizio il display mostri l'indice di performance, con qualsiasi tipo di allenamento.

Tale indice fa riferimento a una scala di valutazione che va da 0 a 99.
Più il risultato sarà elevato, maggiore sarà la capacità aerobica.

Un aumento dell'indice di performance significa che, a parità di frequenza cardiaca, si è in grado di eseguire un esercizio ad una intensità maggiore.

I criteri adottati per ricavare l'indice di performance permettono di confrontare prove di soggetti con età differenti. Si consiglia in ogni caso di mettere a confronto i risultati ottenuti tra varie prove dello stesso individuo o tra prove di individui diversi in allenamenti di uguale intensità e durata.

I.P. = 36

Valore di IP	*Giudizio*
Fino a 10	Insufficiente
Da 11 a 20	Sufficiente
Da 21 a 30	Buono
Da 31 a 40	Ottimo
Sopra 40	Eccellente

3.11 Altri messaggi che compaiono sul display

Durante l'esercizio sul display possono apparire i seguenti messaggi:

❒ Incremento del tempo d'esercizio

Negli allenamenti di tipo Manuale e CPR, alla fine dell'esercizio è possibile aumentare il tempo impostato col tasto ENTER (se il tasto è stato così abilitato in fase di configurazione: ➔ paragrafo 3.2). Durante l'ultimo minuto, sul display appare:

AUMENTO TEMPO CON ENTER

ad ogni pressione del tasto ENTER la durata dell'esercizio aumenta di 1 minuto. Durante l'ultimo minuto dell'esercizio, la terna di valori visualizzata sul display numerico è quella inferiore, che comprende il tempo rimasto.

❒ Controllo della presenza del segnale di frequenza cardiaca

All'inizio di un esercizio di tipo CPR o di un test, se non è rilevata la presenza del segnale di frequenza cardiaca, sul display appare il messaggio:

INDOSSARE FASCIA

Se dopo 3 minuti il segnale di frequenza cardiaca non è ancora rilevato, l'esercizio è annullato.

Lo stesso messaggio compare se viene a mancare il segnale della frequenza cardiaca durante un qualsiasi esercizio iniziato con la fascia toracica.

❒ Defaticamento

Al termine di ogni esercizio l'attrezzo propone un tempo di defaticamento; sul display appare:

DEFATICAMENTO

❒ Controllo del valore massimo di frequenza cardiaca

Qualora la frequenza cardiaca superi l'85% del valore massimo teorico, l'attrezzo emette un segnale acustico e sul display appare il messaggio:

ATTENZIONE F.C. ELEVATA

❒ Velocità consigliata

Durante l'esercizio il display ricorda, a intervalli regolari, la velocità consigliata di esecuzione:

MANTIENI 50-60 RPM

dove RPM sono i giri (round) al minuto, indicati nella terna inferiore del display numerico come "velocità".

It

Sp

Pt

Nl

❐ Allenamento con la chiave TGS*

Quando si inserisce la chiave TGS* nell'apposito dispositivo di lettura,

- se l'attrezzo **non la riconosce**, presenta sul display il messaggio:

CHIAVE TGS NON VALIDA

- se nella chiave TGS* **non sono memorizzati allenamenti**, sul display appare:

CARICA LA CHIAVE TGS

❐ Interruzione dell'esercizio

Durante l'esecuzione è possibile interrompere momentaneamente un esercizio col tasto STOP; l'attrezzo è così in pausa. Durante la pausa si alternano sul display due messaggi, che spiegano come procedere:

QUICK START: RIPARTI

Col tasto QUICK START l'esercizio riprende.

STOP: TERMINA

Col tasto STOP, premuto per la seconda volta, l'attrezzo considera concluso l'esercizio.

Se durante la pausa non si spinge alcun tasto entro 1 minuto, l'attrezzo considera concluso l'esercizio.

❐ Calorie e velocità dell'intero esercizio

Durante l'esecuzione dell'esercizio scorrono i messaggi:

2'44''/KM

che indica il tempo impiegato per compiere un chilometro;

87 KCAL/H

che indica, negli esercizi di tipo CPR e Manuale, il consumo calorico orario;

87 KCAL/ESERCIZIO

che indica, nei Profili, il consumo calorico totale previsto per l'intero esercizio.

3.12 Codici di accesso per informazioni tecniche

Per una corretta **manutenzione periodica** è necessario conoscere le ore effettive di funzionamento dell'attrezzo, visualizzabili sul display con un codice di accesso o password.

Con l'attrezzo in Attesa premere contemporaneamente i tasti numerici **3 1 4**. Sul display appare:

PASSWORD = 0

digitare con i tasti numerici il codice **1508** (password) e premere il tasto **ENTER**.

Appaiono sul display i seguenti messaggi:

ORE ON = 1512

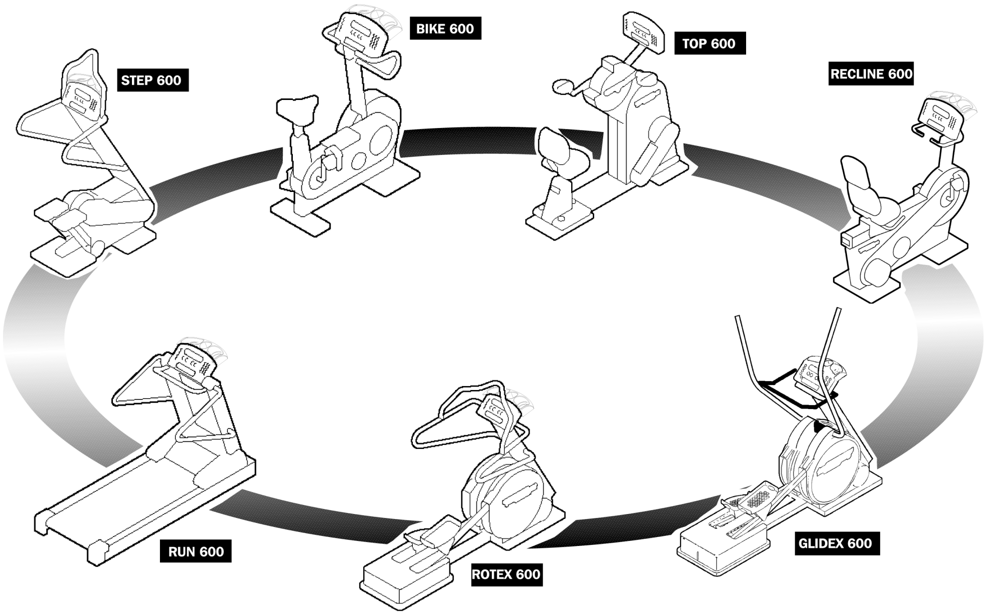
indica le **ore totali di accensione** dell'attrezzo.
Premere il tasto ENTER per proseguire:

ORE FUNZION. = 342

indica le **ore di funzionamento** dell'attrezzo.
Premere il tasto ENTER per proseguire.

Dopo quest'ultimo messaggio l'attrezzo ritorna in Attesa.

XT PRO



La línea XT PRO se compone de 7 equipos para entrenamiento cardiovascular y aeróbico altamente sofisticadas: **Bike 600**; **Recline 600**; **Top 600**; **Step 600**; **Rotex 600**; **Run 600**; **Glidex 600**.

Con estos equipos se pueden diseñar rutinas de entrenamiento diferenciadas para una gama de usuarios que abarca de los deportistas expertos a los aficionados que se conforman con mantener una buena forma física.

Es sabido que el entrenamiento aeróbico regular constituye el método más eficaz para prevenir numerosas patologías cardiovasculares, respiratorias y musculares; para potenciar el trabajo aeróbico los productos de la línea XT PRO permiten monitorizar la frecuencia cardíaca durante los ejerecicios por medio de un pulsímetro o un heart sensor. Es suficiente ponerse el pulsímetro o agarrar las empuñaduras en la zona del heart sensor para comenzar a ver en el visualizador el valor de la frecuencia cardíaca.

Contenido

Top 600 XT PRO

Top 600 es un equipo de la línea XT PRO Technogym para entrenamiento cardiovascular. Los equipos de esta línea, que representan la síntesis perfecta entre biomecánica, funcionalidad y diseño exclusivo, se caracterizan por el sistema exclusivo CPR. Technogym ha creado este sistema para que el usuario pueda mantener un valor de frecuencia cardíaca constante durante todo el entrenamiento y realice el ejercicio con eficacia y seguridad independientemente de su forma física.

Top 600 integra y completa la línea XT PRO porque mantiene las mismas funciones y los mismos modos de uso. En el entrenamiento manual, por ejemplo, puede seleccionarse el nivel de dificultad y la duración del ejercicio, los perfiles predeterminados y los tests a partir de los cuales se puede optimizar el nivel individual de dificultad del entrenamiento.

Con Top 600 se trabajan los grupos musculares principales de los hombros, los brazos y el tronco, es decir, los músculos de la cintura escapulo-humeral, el tríceps braquial, el bíceps braquial, el deltoide, el trapecio y los dorsales. Un óptimo entrenamiento cardiovascular en particular para quienes no hacen ejercicio físico.

Top 600 es sencilla y segura, ideal para una amplia gama de usuarios que se extiende desde el deportista profesional hasta el paciente que necesita rehabilitación, pasando por las personas sedentarias, los ancianos y los enfermos del corazón.

El panel de mandos es intuitivo y fácil de usar. Agiliza la lectura de los datos del entrenamiento que se van actualizando constantemente y modula progresivamente el nivel de entrenamiento en función de las condiciones físicas y el grado de preparación atlética del usuario. Permite introducir y memorizar rutinas personalizadas, seleccionar uno de los perfiles predeterminados o entrenar con esquemas libres cambiando en cualquier momento los parámetros del ejercicio.

☞ ADVERTENCIAS

El Constructor Technogym s.r.l. se considera responsable por este equipo sólo si se observan las siguientes precauciones:

- **que el equipo sea utilizado según sus especificaciones;**
- **que el manual para el usuario haya sido leído atentamente en cada una de sus partes;**
- **que el lugar de instalación responda a los requisitos previstos por el manual para el usuario;**
- **que la instalación eléctrica responda a las prescripciones normativas y legales previstas en el país de uso;**
- **que la instalación, el mantenimiento y las regulaciones sean efectuados por personal calificado Technogym o indicado por la misma;**

- **que el responsable del gimnasio o del centro de rehabilitación haya instruido correctamente los usuarios sobre el uso correcto y los usos impropios;**
- **que la vestimenta sea adecuada;**
- **que no haya toallas u otros objetos sobre los equipos;**
- **que los ejercicios de rehabilitación sean ejecutados en presencia de personal calificado.**

Introducción

El presente manual se ha redactado en el idioma del fabricante y traducido en el del país de utilización. Es parte integrante del equipo y debe acompañarlo **a lo largo de toda su vida útil**, incluso en caso de traslado o de traspaso de propiedad. Debe ser conservado en un lugar accesible y conocido por el personal encargado de manejar los equipos, protegido de la humedad y del calor.

El texto contiene útiles indicaciones para la correcta instalación y mantenimiento de Top 600, describiendo en modo claro y sencillo el funcionamiento del software en función de los distintos modos de entrenamiento; representa, por lo tanto, una guía tanto para el usuario profesional como para el principiante.

Algunos símbolos sirven como guía para leer el manual:

☞ **ADVERTENCIAS**

El índice que apunta llama la atención del lector a datos importantes que no debe ignorar.

⚠ **ATENCIÓN**

El signo de exclamación señaliza reglas a las que el usuario debe atenerse escrupulosamente para no generar situaciones de peligro para las personas o el equipo.

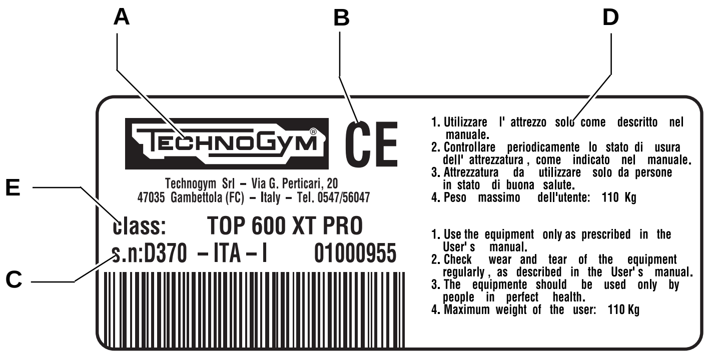
? **INFORMACIONES**

Bajo este símbolo se da respuesta a las dudas más comunes.

Antes de efectuar cualquier operación se aconseja una atenta lectura del manual en todas sus partes

1 Informaciones técnicas

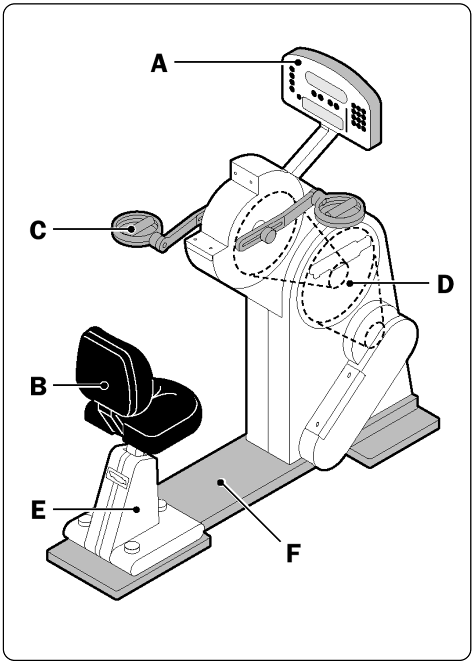
1.1 Identificación del fabricante y del equipo



A - Nombre y dirección del fabricante
B - Marcaje CE de conformidad
C - Número de serie
D - Advertencias
E - Clase a la que pertenece el aparato

1.2 Descripción del equipo

1.2.1 Principales componentes



A **Panel de mandos**: gestiona todas las funciones del equipo, desde la introducción de los programas de entrenamiento a la visualización de los mensajes y los datos del entrenamiento.

B **Asiento**: con altura regulable y respaldo para apoyar la espalda.

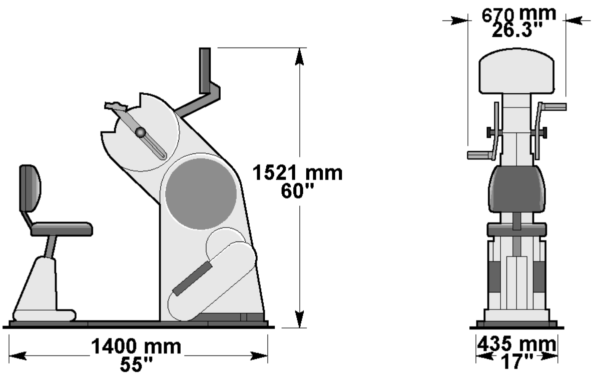
C **Empuñaduras**: con longitud regulable para agarrarlas mientras se realiza el ejercicio.

D **Correa de transmisión**: el alternador para la regulación de la resistencia electromagnética está conectado a la transmisión de cadena.

E **Soporte del asiento**: sujeta el asiento y es extraíble. De este modo, es posible colocar en la máquina una silla de ruedas.

F **Bastidor**: estructura portante de la máquina. Firme y resistente.

1.2.2 Datos técnicos



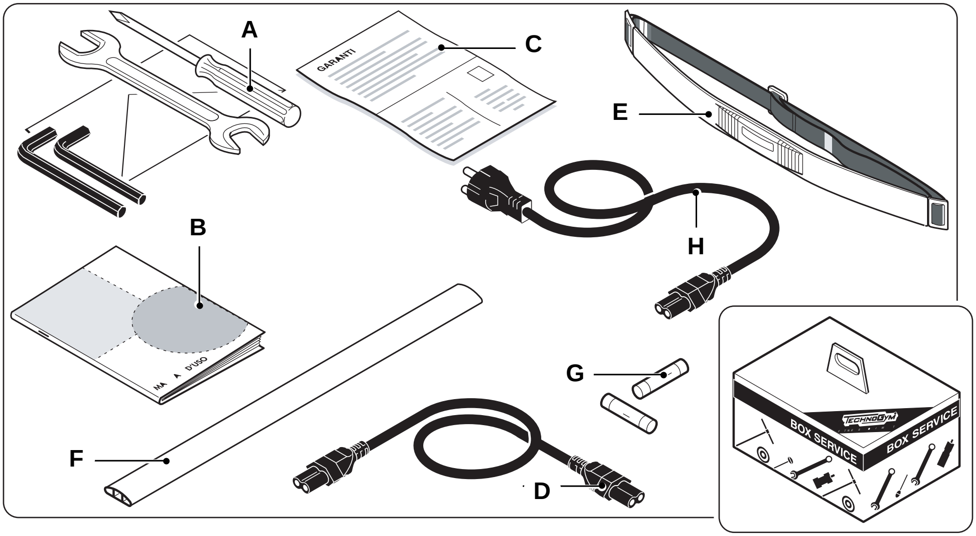
	Europa	América
Alimentación	110/230 V ~ 50/60 Hz	110~Vac 50/60 Hz
Potencia absorbida	150 VA	
Máxima potencia mecánica realizable por el equipo	500 W	
Fusibles	2 x F3A 5 x 20mm	
EMI	EN 60601-1-2	
Seguridad	EN 60601-1 EN 957-1	UL 2601-1
Directiva	73/23 CEE 93/68 CEE	
Peso	98 kg	216 lb
Velocidad recomendada: 50-60 RPM		
Nivel de ruidos menor que 70 dB		
Sistema de resistencia electromagnética		
Regulación de la resistencia con 12 niveles de dificultad		
Número de funciones: 5		
Peso máximo del usuario: 110 kg		

El equipo no genera interferencias electromagnéticas.
Equipo de Clase I, con parte aplicada de Tipo B.
Equipo común; no está protegida contra la penetración del agua.
El equipo no puede utilizarse en presencia de una mezcla anestésica inflamable en contacto con aire, oxígeno o protóxido de nitrógeno.
Equipo para funcionamiento continuo.
Corriente de fuga hacia tierra en condiciones normales 250 µA máximo.

1.2.3 Accesorios

❐ Accesorios de serie

Los accesorios de serie están dentro de la “Service Box”:



A Serie de llaves

B Manual para el usuario

C Certificado de garantía

D Cable puente para conectar los equipos entre sí

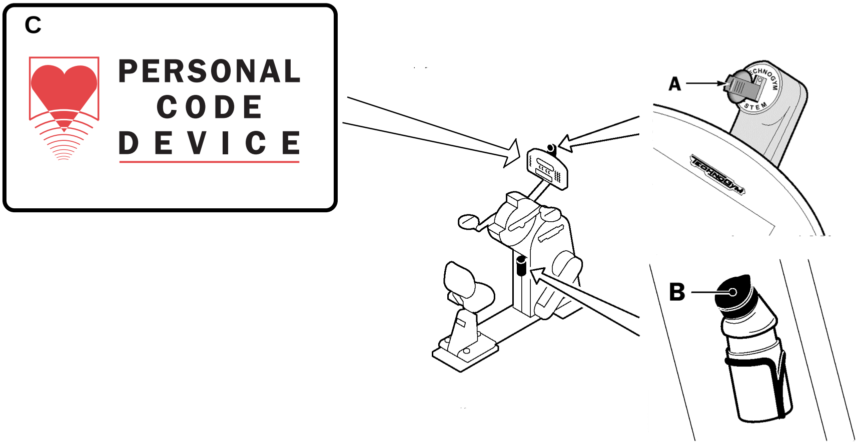
E Pulsímetro con transmisor para medir la frecuencia cardíaca

F Canaleta para cubrir el cable eléctrico

G Fusibles de recambio (F 3A 5x20 mm)

H Cable de alimentación

❒ Accesorios opcionales

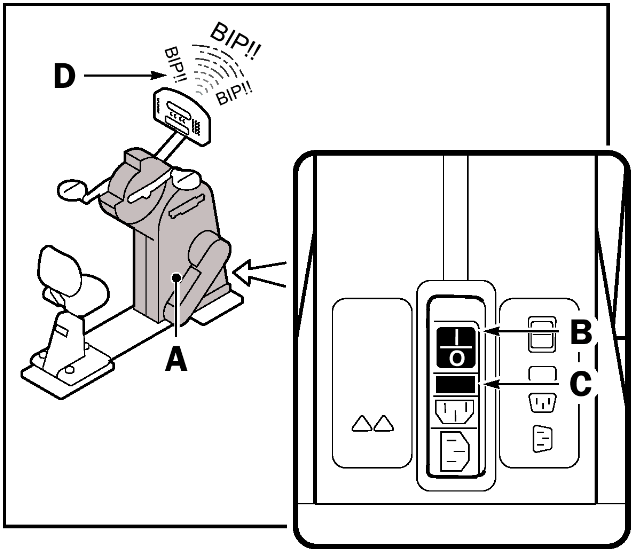


A **Llave TGS***: interactúa con el equipo por medio del dispositivo de lectura TGS. Memoriza los programas de entrenamiento personalizados en función de las necesidades y los objetivos específicos de cada usuario.

B **Botella**: a disposición del usuario para que pueda beber y recuperar líquidos.

C **Personal Code Device**: sistema de lectura gracias al cual el equipo se sintoniza con la frecuencia cardíaca del usuario. Se activa cuando el usuario se coloca el pulsímetro con transmisor codificado. Cuando el equipo está equipado con el Personal Code Device, en el panel de mandos hay una etiqueta como la que representa la figura.

1.2.4 Dispositivos y etiquetas de seguridad



A **Protecciones fijas:** impiden el acceso a la transmisión interna.

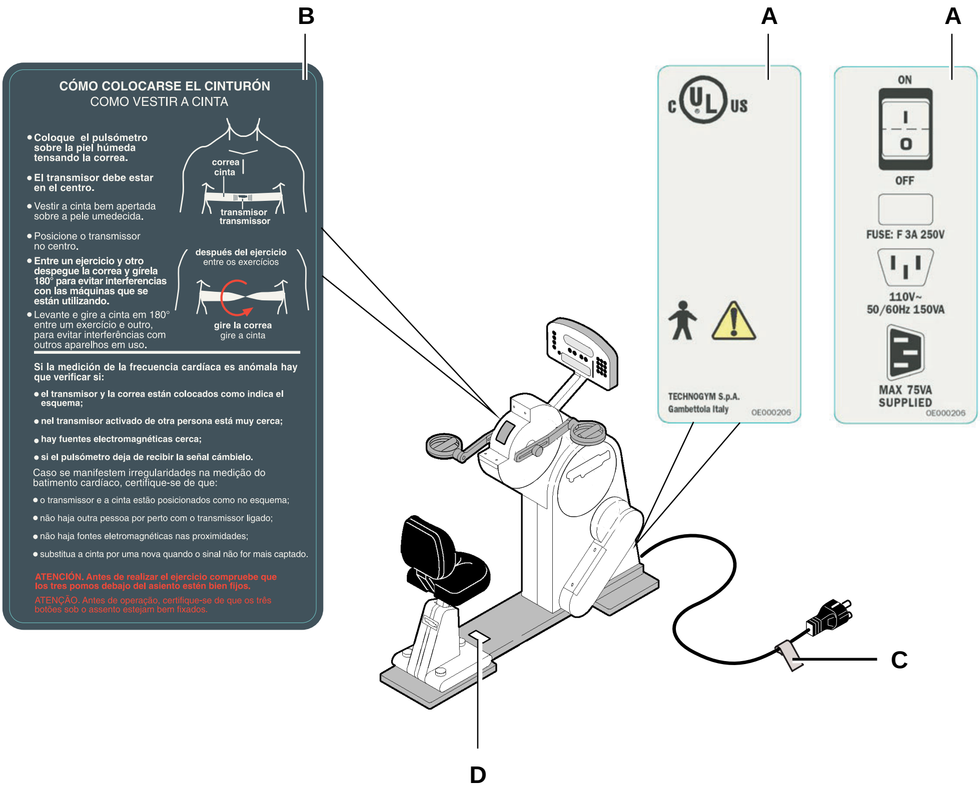
B **Interruptor general:** corta o restablece la tensión de alimentación del equipo.

C **Fusibles**: protegen las partes eléctricas del equipo. Si el pico de corriente es excesivo los fusibles se funden, evitando que se dañen los componentes electrónicos.

D **Señal acústica:** suena cuando se enciende el equipo Top 600, cuando se empieza o se termina un ejercicio y cuando la frecuencia cardíaca es demasiado alta.

☞ ADVERTENCIAS

Lea atentamente las etiquetas autoadhesivas; contienen información sobre posibles riesgos y peligros.



A La etiqueta que está cerca del interruptor general contiene las indicaciones para realizar la conexión eléctrica.

B La imagen que está entre las empuñaduras indica cómo colocar correctamente el pulsímetro que mide la frecuencia cardíaca.

C La etiqueta del cable de alimentación contiene las características eléctricas.

D La etiqueta ubicada en la plataforma recuerda que es necesario controlar que los pomos del asiento estén apretados.

1.3 Instalación y montaje

❒ Requisitos medio ambientales

Para que entrenar con los equipos de la línea XT PRO resulte sencillo, productivo y seguro para las personas, el entorno debe cumplir con una serie de requisitos específicos; en particular, antes de decidir dónde instalar un equipo hay que verificar lo siguiente:

- **temperatura** entre +10 y +25 °C;
- circulación de aire necesaria para mantener la **humedad** durante el ejercicio entre el 20 y el 90%;
- **iluminación** suficiente para poder trabajar en condiciones confortables y relajantes;
- amplia franja de **espacio libre** alrededor de cada equipo, obligatoria por motivos de seguridad;
- superficie plana, estable, sin vibraciones, capaz de sostener el peso combinado del equipo más el usuario.

Si se desea instalar el equipo en un lugar **público de entretenimiento**, el entorno debe poseer todos los requisitos de idoneidad que estipula la ley.

❒ Desembalaje

Top 600 se entrega parcialmente desmontado y dentro de un embalaje especial. Según el lugar de destino, puede salir de fábrica envuelto en plástico o en un cartón con paleta.

La elevación y transporte del embalaje se pueden realizar con medios de elevación adecuados, siguiendo las instrucciones impresas en el embalaje.

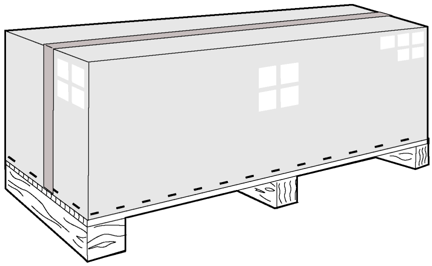
Para proteger la seguridad de las personas y los bienes hay que valorar con atención qué equipos normal de elevación y transporte se deben utilizar en función del lugar de destino.

Como aparece indicado en el embalaje, para **desembalar** el equipo hay que extraer las grapas metálicas con las que el cartón está clavado en la paleta y luego levantar el cartón.

Inspeccionar el embalaje para asegurarse de que esté intacto.

Para poder separar el material hay que quitar las piezas de fijación y apoyar en el suelo los componentes del embalaje, es decir:

- equipo con dispositivos de protección;
- caja de servicio (service box) con todos los accesorios de serie.



? INFORMACIONES

Se aconseja guardar el embalaje para poder reutilizarlo en caso de mudanza.

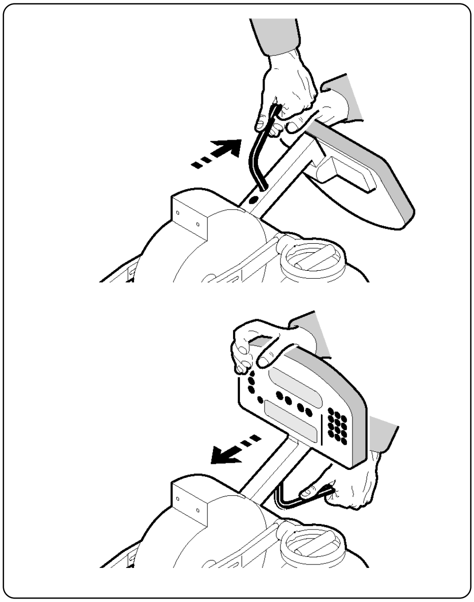
☞ ADVERTENCIAS

El embalaje no se debe abandonar en el medioambiente sino manejar con arreglo a la legislación local en materia de residuos sólidos urbanos.

1.3.1 Montaje

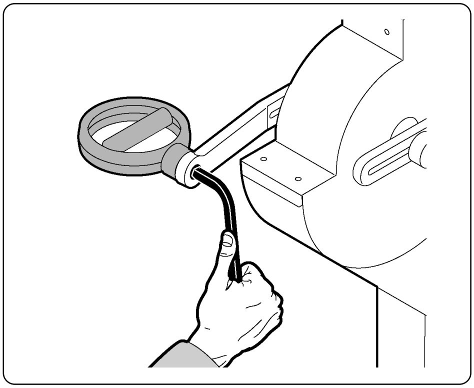
Descargue el equipo de la paleta y deposítelo en el lugar elegido para su instalación.

L'equipo se entrega con el **panel de mandos** montado al revés. Para girar el panel quite los dos tornillos superiores y extráigalo del bastidor con mucho cuidado para no dañar los cables.



Gire el panel de mandos 90°, introdúzcalo en el bastidor y apriete los dos tornillos en la parte inferior.

Enrosque las dos **empuñaduras** con una llave octogonal y apriételas a fondo.

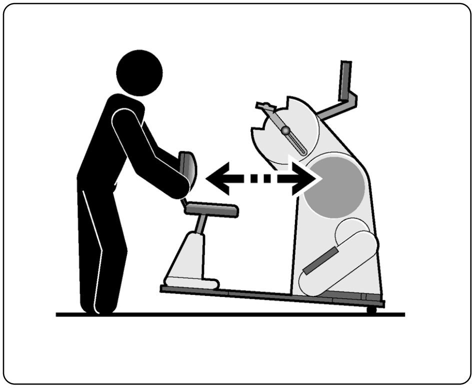


☞ **ADVERTENCIAS**

Las operaciones de montaje debe rea-lizarlasuna persona con conocimientos de mecánica.

1.3.2 Desplazamiento del equipo

Para descargar el equipo de la paleta y depositarla en el suelo hay que levantarla como se indica en la figura y deslizarla hasta que apoye. Estas operaciones deben realizarse entre dos personas como mínimo.



⚠ Atención

Todas las maniobras deben realizarse con mucho cuidado para que el equipo no se vuelque.

El equipo está equipado con ruedas fijas delanteras. Para moverlo es necesario tomarlo tal como indica la figura y empujarlo o tirar de ello.

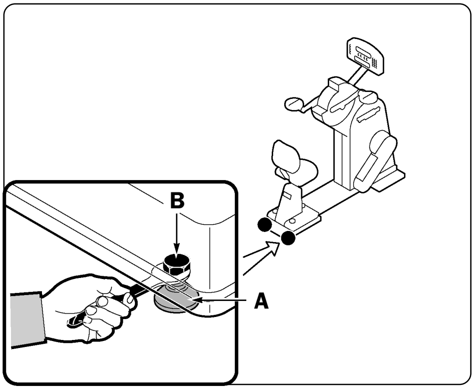
Si la rugosidad del suelo impide hacerla deslizar sobre las ruedas hay que utilizar medios de elevación y manutención adecuados.

1.3.3 Nivelado

Para nivelar el equipo hay que regular las patas de atrás:

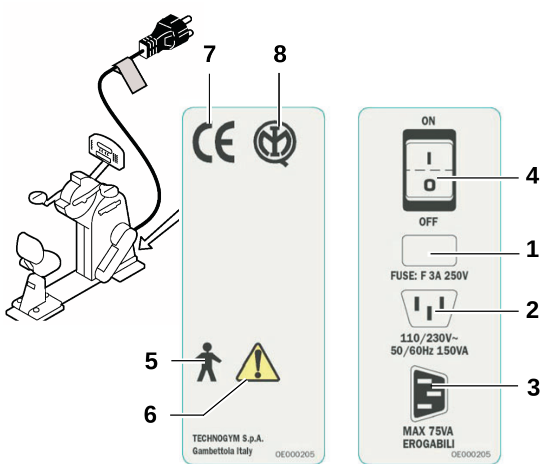
A - enrosque o desenrosque las patas hasta que el bastidor esté horizontal.

B - al terminar de nivelar el equipo pulse las contratuercas.



1.3.4 Conexión a la red eléctrica

Antes de conectar el equipo a la red, verifique si las características de la instalación eléctrica son conformes a las leyes vigentes. Verifique los datos contenidos en las etiquetas situadas cerca de la toma y en el cable de alimentación:

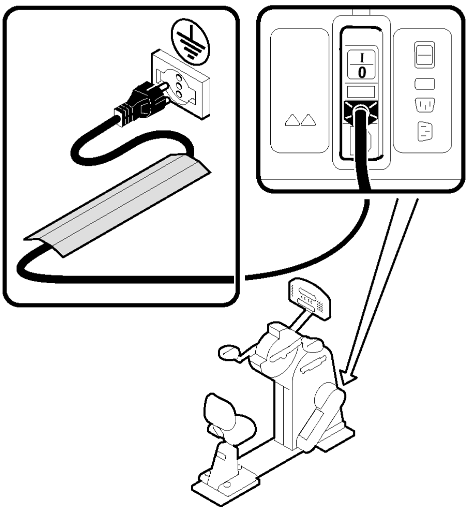


1) Indica el tipo de fusibles: F 3A, 5x20 mm
2) Indica las características de la alimentación principal: 110-230Vac~ 50/60 Hz 150 VA
3) Indica las características de la toma auxiliar: ⩽ 75 VA
4) Representa el interruptor general: **I** = encendido; **0** = apagado
5) Indica un equipo con parte aplicada de tipo B
6) Indica que hay que consultar el manual del usuario
7) Indica la conformidad a las directivas CE
8) Representa la marca de IMQ, ente certificador

Atención

La toma de la pared debe instalarse en un lugar donde la clavija pueda enchufarse y desenchufarse con facilidad y sin peligro.

Antes de enchufar el equipo verifique si el interruptor de encendido está en la posición 0 (el equipo se debe enchufar apagado).



Conecte primero el cable de alimentación al conector del equipo y a continuación a la toma de la pared.
Si la instalación lo permite, proteja el cable de alimentación haciéndolo pasar por las canaletas que se suministran para evitar que se dañe.

☞ **ADVERTENCIAS**

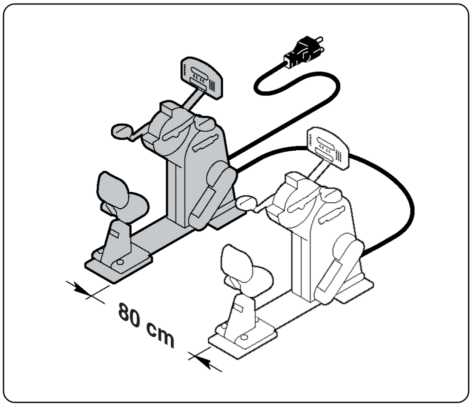
Verifique periódicamente el estado del cable de alimentación.

⚠ **ATENCIÓN**

La toma de corriente debe tener toma de tierra ⏚. Si esta última falta, debe ser instalada por personal especializado antes de conectar el equipo.

1.3.5 Conexión eléctrica a otro equipo o dispositivo

Las características de Top 600 permiten la conexión de dos equipos entre sí.
Para realizar la conexión hay que enchufar las clavijas del cable puente que se suministra con el equipo en las tomas que están situadas al lado de la alimentación principal.

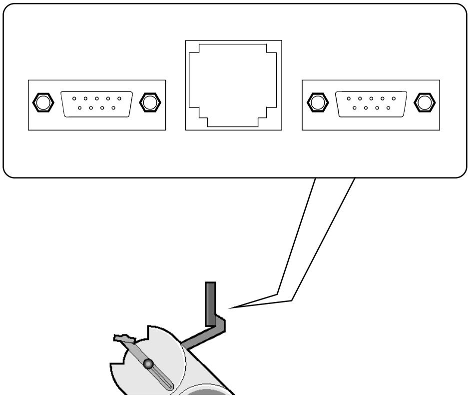


☞ **ADVERTENCIAS**

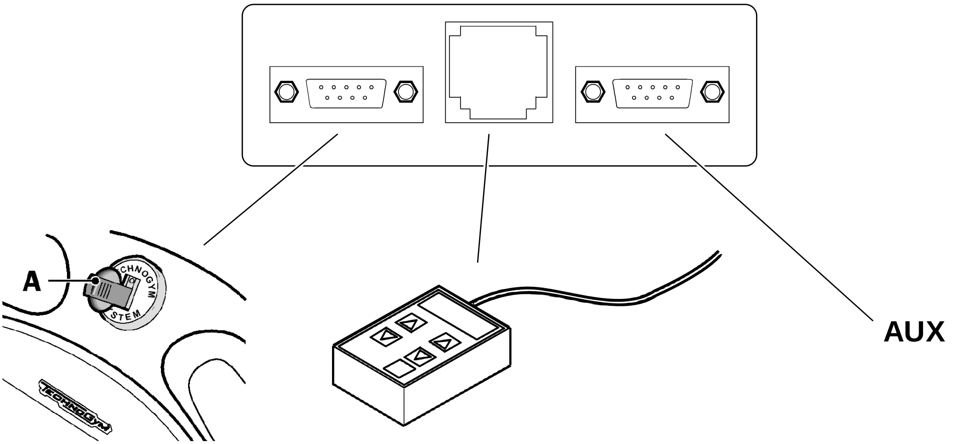
Top 600 puede ser conectado sólo a otro equipo del mismo tipo, es decir, a otro Top 600. La toma auxiliar no debe ser usada para otras finalidades. Por motivos de seguridad, es necesario verificar si la corriente de fuga hacia tierra en el cable de alimentación principal es menor que 500 µA.

Los equipos de la línea XT PRO también pueden conectarse a un dispositivo receptor audio/vídeo como el del **Cardio Theater y** al dispositivo de lectura TGS.

Estas conexiones se realizan por medio de los tres conectores que se encuentran en la parte de atrás del panel de mandos. Estos conectores disponen de una protección que **sólo puede quitarse** cuando se va a utilizar la toma.
Sólo el personal especializado del servicio técnico Technogym está autorizado a quitar las protecciones de los conectores durante la fase de instalación. Las protecciones deberán **ser conservadas** por el usuario.



☞ ADVERTENCIAS



En la toma TGS sólo puede conectarse el dispositivo de lectura TGS (IEC 950).

En la toma RJ45 (central) sólo puede conectarse el dispositivo Cardio Theater, de conformidad con la norma internacional (IEC 950).

En la toma AUX sólo pueden conectarse aparatos conformes a la norma IEC 950. Estos aparatos deben encontrarse a 2 metros del equipo como mínimo.

1.4 Mantenimiento

1.4.1 Mantenimiento ordinario

❒ Limpieza y cuidado del equipo

Dentro de un gimnasio son muchas las personas que utilizan los equipos, por ello es importante limpiarlos y respetar las normas básicas de higiene.

Para limpiar el **panel de mandos**:

- apague el equipo colocando el interruptor en la posición **0**;
- desenchufe el cable de alimentación del equipo de la toma de la pared;
- pase sobre el panel de mandos un paño húmedo, pero no mojado.

Limpie **todo el equipo** una vez por semana:

- apague el equipo y límpielo por fuera con una esponja húmeda;
- mueva el equipo y limpie el suelo con una aspiradora.

Para lavar el **pulsímetro** utilice una solución de agua y jabón. Déjelo secar en un sitio cálido y seco durante horas, lejos de fuentes de calor directo.
Para esterilizar el pulsímetro utilice un desinfectante para instrumental quirúrgico, en venta en las farmacias.

Para limpiar la **botella** utilice productos para higiene alimenticia. No utilice productos químicos o disolventes.

☞ **ADVERTENCIAS**

Preste atención a no fregar con demasiada fuerza sobre lo panel de mandos, las figuras y las etiquetas de instrucciones.

☞ **ADVERTENCIAS**

En caso de uso médico del equipo, se aconseja la limpieza del pulsímetro torácico cada vez que se utiliza.

It

Sp

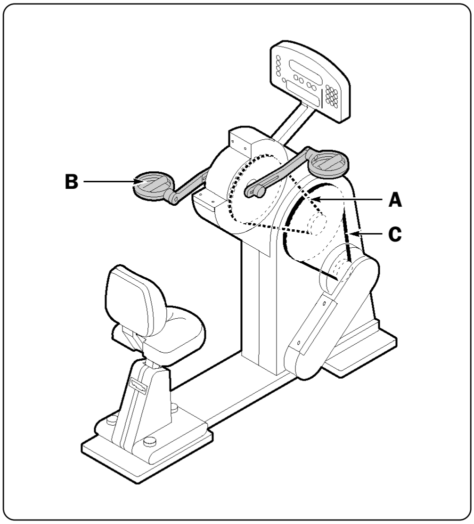
Pt

Nl

❒ Lubricación y inspecciones

⚠ **ATENCIÓN**

El mantenimiento periódico, las regulaciones y la lubricación de los equipos deben ser realizadas por el servicio técnico de Technogym.



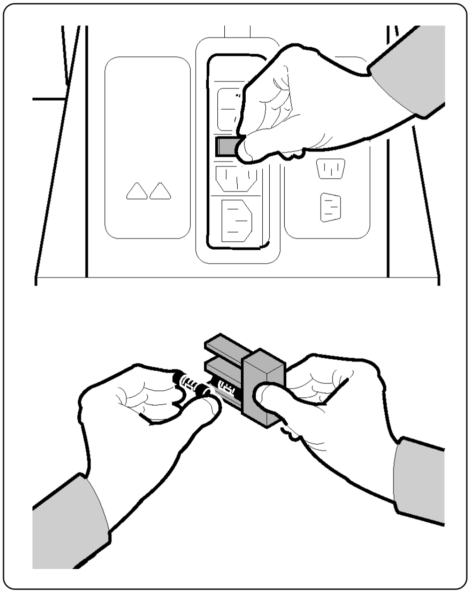
Pos.	Descripción	Mantenimiento	Intervalos de mantenimiento
A	Cadena de transmisión	Control de la lubricación	Mensual
B	Empuñaduras	Control del juego	Mensual
C	Correa de transmisión	Control del desgaste	Mensual

1.4.2 Mantenimiento extraordinario

❒ Cómo cambiar los fusibles

☞ **ADVERTENCIAS**

La sustitución de los fusibles debe ser realizada por el Servicio de Asistencia Técnica Technogym.



⚠ **ATENCIÓN**

Antes de sustituir el fusible apague el equipo colocando el interruptor en la posición 0 y desenchufe el cable de alimentación de la toma de la pared.

Para extraer el porta-fusible situado a la derecha del interruptor, presione la palanca.

Sustituya el fusible fundido por el que se suministra con el equipo (F 3A, 5x20 mm).

Vuelva a colocar el porta-fusible y verifique si está bien introducido.

⚠ **ATENCIÓN**

Si los fusibles suministrados con el equipo se han terminado, utilice un fusible que tenga las mismas características eléctricas, con igual valor y certificados: F 3A.

It

Sp

Pt

Nl

1.4.3 Búsqueda de fallos

La siguiente tabla incluye una serie de fallos que pueden surgir mientras se utiliza el equipo en condiciones normales. Si las soluciones que se describen a continuación no resuelven el problema, llame al Servicio de asistencia técnica.

Problema	Causa	Solución
El equipo no se enciende	La clavija del cable de alimentación no está enchufada.	Enchufe la clavija del cable de alimentación en la toma de la pared.
	Falta tensión de red.	Verifique si la toma a la que está conectada el equipo tiene tensión de red conectando una máquina de cuyo funcionamiento esté seguro.
	El cable de alimentación está dañado.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	El cable de alimentación está mal instalado.	Controle la conexión.
	Los fusibles están fundidos.	Para sustituir un fusible quemado con uno suministrado con el equipo (F3A) diríjase al Servicio de Asistencia Técnica Technogym.
	El conector del panel de mandos se ha desconectado.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
El equipo hace demasiado ruido	El apoyo del equipo no es uniforme.	Control y nivele el equipo regulando las patas de atrás.
	Los cojinetes están dañados.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	El alternador está dañado.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	La correa está desgastada.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.

Problema	Causa	Solución
Los datos que muestra el equipo cuando está en funcionamiento no son correctos o fiables.	Una de las teclas está bloqueada.	Si el problema persiste, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	El equipo está instalado cerca de una fuente de interferencia (por ejemplo un electrodoméstico).	Cambie el equipo o los electrodomésticos de sitio.
	Se ha desconectado un conector interno.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	Se ha producido un mal contacto dentro del panel de mandos.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	La correa del alternador está floja.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
El pulsímetro no detecta correctamente el pulso.	En la zona hay otros transmisores.	Cambie de sitio el equipo para impedir que las señales se superpongan (la distancia mínima entre los equipos debe ser 80 cm).
	El equipo está instalado cerca de fuentes de interferencia.	Cambie el equipo o los electrodomésticos de sitio.
	El pulsímetro está desgastado.	Sustituya el pulsímetro. Deberá solicitar uno nuevo al Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	Los transmisores no hacen buen contacto sobre la piel.	Humedezca con agua la parte interna del pulsímetro.
	El panel de mandos no funciona correctamente.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	El trasmisor está dañado.	Sustituya el pulsímetro. Deberá solicitar uno nuevo al Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.

1.5 Asistencia técnica

El Servicio de Asistencia Técnica de Technogym le ofrece:

- asesoramiento telefónico
- definición de las reparaciones cubiertas por la garantía y las que se deben pagar
- servicio de asistencia en la sede del cliente
- envío de recambios originales

Cuando se llama al Servicio de Asistencia Técnica de Technogym hay que tener a mano los siguientes datos del equipo:

- modelo
- fecha de compra
- número de serie
- descripción detallada del desperfecto.

☞ **ADVERTENCIAS**

Si interviene personal no autorizado por Technogym la garantía caduca.

Technogym International B.V.
Manno Branch

Via Cantonale, Galleria 2
6928 Manno - Switzerland

tel: ++41 91 6108600
Fax: ++41 91 6001405
email: service@technogym.com

1.6 Almacenaje

Si el equipo va a estar parado durante un largo periodo de tiempo se aconseja almacenarla:

- en un lugar seco y limpio y protegerlo del polvo con una cubierta de tela;
- la temperatura ambiente debe estar entre 10 y 25 °C, con 20 a 90% de humedad.

Para conservar el equipo en buen estado es aconsejable almacenarlo en **el embalaje original**.

1.7 Desguace del equipo

Hay que vigilar que el equipo no constituya de ninguna manera una fuente de peligro; por esta razón no puede ser abandonado para que los niños jueguen con él. Si el período de inactividad previsto es relativamente largo o se piensa desechar el equipo hay que desenchufarlo.

Está prohibido arrojar este equipo en el medioambiente, ya sea en zonas públicas o en zonas privadas destinadas al uso del público.

Top 600 XT PRO está fabricado en materiales reciclables (acero, aluminio, plásticos) que se deben desguazar y eliminar con arreglo a las normas sobre manejo de residuos urbanos o entregarse a empresas especializadas en higiene medioambiental.

❒ Desguace del pulsímetro y la botella

El pulsímetro y la botella están fabricados en materiales no reciclables y no se deben abandonar en el medioambiente en forma incontrolada.

Se recomienda entregarlos a una empresa especializada en el manejo de residuos urbanos.

2 Utilización de Top 600

2.1 Advertencias para usar el equipo correctamente

ATENCIÓN

El equipo Top 600 debe utilizarse de acuerdo con el uso para el que ha sido diseñado y fabricado, es decir, para el entrenamiento de los hombros y los brazos. Cualquier otro uso se considera impropio y peligroso.

Hay que efectuar solamente los ejercicios previstos para este tipo de equipo, de la manera y en las condiciones que especifica en el presente manual.

El uso del equipo está supeditado a un **chequeo médico** en relación con el tipo de ejercicio que se desea practicar y las **condiciones de uso** que el fabricante ha previsto.

Antes de comenzar una rutina de entrenamiento, es importante hacer un chequeo médico para detectar eventuales limitaciones en el uso del equipo.

Programe el equipo para que comience el ejercicio con el ritmo y la velocidad más adecuado al estado de salud del usuario.

En determinadas condiciones físicas, el usuario no puede utilizar el equipo sino bajo la supervisión de un médico especialista.

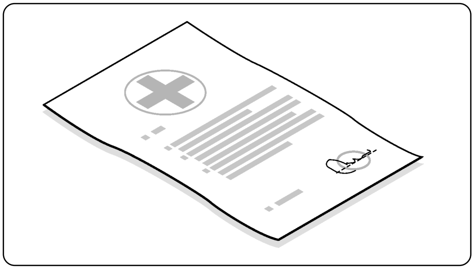
Si durante el entrenamiento siente mareos, dolores torácicos, etc., **interrumpa inmediatamente** el ejercicio y consulte a su médico.

Si durante el ejercicio se oye una señal acústica de 5 segundos y aparece el mensaje “*Atención fc elevada*”, significa que las pulsaciones son demasiado altas y es necesario **ralentizar** el ritmo del ejercicio.

Utilice zapatillas de gimnasia y ropa adecuada para la actividad física. Descarte los tejidos que no dejan transpirar.

ADVERTENCIAS

Antes de comenzar a entrenar es importante leer y entender bien el manual para el usuario y familiarizarse con los mandos del equipo.





Antes de comenzar un ejercicio el usuario debe **posicionarse correctamente** en el equipo, observando qué partes de la misma constituyen obstáculos para no caer ni resbalarse.

☞ **ADVERTENCIAS**

Controle que los pomos del asiento estén apretados.

No ponga los pies debajo de las partes en movimiento durante el ejercicio.

No acerque las manos a las partes en movimiento durante el ejercicio.

No apoye bebidas ni líquidos en el equipo.

No acerque al equipo toallas o prendas de vestir que puedan engancharse en las partes móviles.

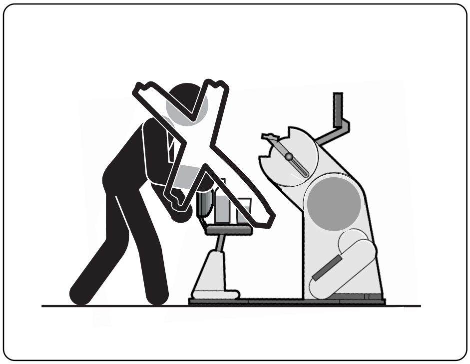
No utilice el equipo si en las cercanías hay líquidos o gases inflamables para evitar que las chispas provoquen incendios.

No exponga el equipo a chorros de agua.

No deje el equipo a la intemperie (lluvia, sol, etc.).

Top 600 se debe colocar lejos de fuentes de calor, radiaciones electromagnéticas (televisores, motores eléctricos, antenas, etc.), aparatos electromedicales, dispositivos con láser, electroestimuladores, etc.

Los equipos de la línea XT PRO están diseñados para el uso en clubes, gimnasios, y estructuras similares cuyas actividades se desarrollan en locales cerrados.



⚠ **ATENCIÓN**

Por el equipo circula alta tensión. Por ello solamente el personal autorizado puede desmontar los paneles de protección.

Está prohibido utilizar este equipo a personas menores de 14 años sin vigilancia por parte de un adulto.

El diseño del equipo cumple con todos los requisitos de seguridad para las personas. Sin embargo, algunas de sus partes pueden representar una fuente de riesgo residual. Trabajar con atención para evitar el peligro de aplastamiento de los brazos o las piernas.

It

Sp

Pt

Nl

2.2 Medición de la frecuencia cardíaca

Para lograr el máximo de eficiencia física es fundamental que el aparato circulatorio esté en excelente estado. Un programa de entrenamiento se considera más eficaz cuanto más continuo es el control de la frecuencia cardíaca.

El control directo e inmediato de las pulsaciones es importante tanto para los atletas profesionales como para los deportistas aficionados porque les permite optimizar la programación de las rutinas. Top 600 XT PRO permite al usuario controlar con precisión la frecuencia cardíaca mediante el pulsímetro torácico, dotado de cardiotransmisor, que debe ser colocado en el tórax.

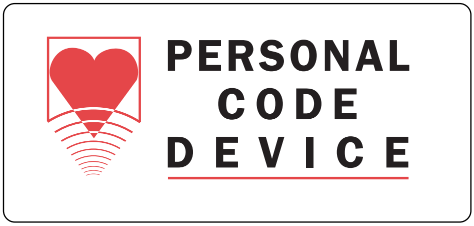
El cardiotransmisor incorporado en el pulsímetro envía señales al equipo cada vez que late el corazón; el equipo las elabora y las visualiza en la pantalla para que el usuario pueda monitorizar su frecuencia cardíaca a lo largo del ejercicio.

Este monitoreo continuo de la frecuencia cardíaca convierte al pulsímetro en un dispositivo de seguridad que mide la eficiencia del entrenamiento. Por ello aconsejamos no dejar de usarlo.

ATENCIÓN

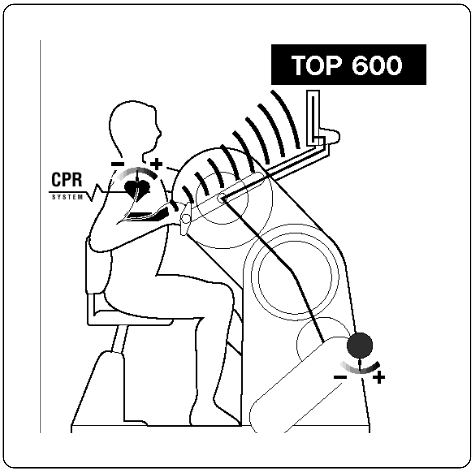
Es muy importante que durante el entrenamiento la frecuencia cardíaca no supere el 85% del máximo (salvo si el usuario es un deportista profesional).
Para calcular este valor hay que utilizar la tabla del apartado 2.5.2.

Si el pulsímetro es del tipo **codificado** (véanse los accesorios opcionales, apartado 1.2.3), los datos se transmiten del pulsímetro al equipo en forma *codificada*, es decir, de un determinado pulsímetro a un determinado equipo y no a otro. De esta forma se evitan interferencias con los equipos cercanos y la lectura de la frecuencia cardíaca se realiza con mayor precisión.



☞ Advertencias

La única función del pulsímetro es visualizar la frecuencia cardíaca durante el ejercicio. No es instrumento de diagnóstico ni para uso médico; tampoco sirven para detectar anomalías o disfunciones del corazón. La frecuencia cardíaca que aparece visualizada es una medida indicativa que no se puede utilizar para formular un diagnóstico.

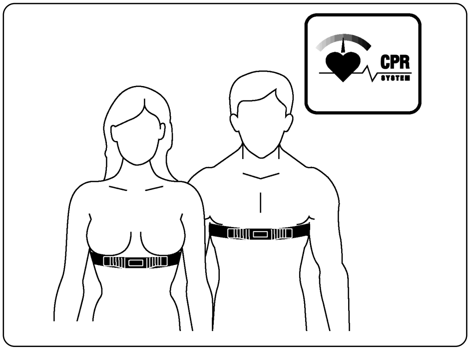


2.2.1 Cómo se coloca el pulsímetro

Antes de colocarse el pulsímetro humedezca ligeramente el reverso.

Aplíquelo directamente sobre la piel, a la altura de la base de los pectorales.

Ajuste el elástico alrededor del tórax de tal forma que el pulsímetro se mantenga estable durante todo el entrenamiento y verifique en la pantalla la señal recibida (es decir, si parpadea el indicador luminoso con forma de corazón en la pantalla).



☞ **ADVERTENCIAS**

La pila del pulsímetro dura aproximadamente 1000 horas. Al cabo de este tiempo se aconseja sustituir el pulsímetro por otro original de Technogym.

? **INFORMACIONES**

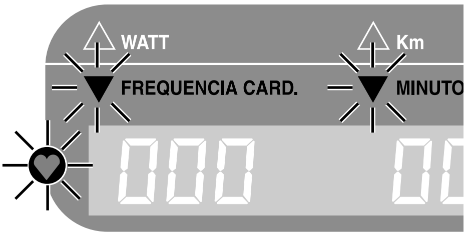
Por razones de higiene Technogym aconseja disponer de un pulsímetro para uso estrictamente personal.

Para evitar irritaciones el pulsímetro se puede poner sobre la camiseta, tomando la precaución de humedecer la zona de contacto.

2.2.2 Cómo se utiliza el pulsímetro

Para que la lectura sea correcta el pulsímetro debe colocarse como indican las advertencias y manejarse con todos los cuidados que exige un instrumento de precisión.

De tanto en tanto, y especialmente si el pulsímetro se cae, es necesario controlar que esté bien colocado. El método más sencillo consiste en contar las pulsaciones en la muñeca y comparar el resultado con el valor que aparece en la pantalla.



Si tiene dudas acerca de estos valores, contacte con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.

No dejar el transmisor en ambientes con altas temperaturas, expuesto directamente a la luz solar o cerca de fuentes de calor.

La frecuencia cardíaca no debe medirse cerca de fuentes de radiación electromagnéticas como los aparatos de TV, los teléfonos móviles, etc.

Si desea **lavar** el pulsímetro, prepare una solución de agua y jabón. Déjelo secar en un sitio cálido y seco unas horas, lejos de fuentes de calor directo (➔ *Mantenimiento ordinario*).

Es importante no tensar ni plegar la goma: el buen mantenimiento de los electrodos evita que pierdan la conductibilidad.

En el radio del receptor no debe haber más de un transmisor, ya que si el receptor recibe varias señales puede dar visualizaciones erróneas. Si en el mismo entorno hay varios equipos equipados con pulsímetros, la distancia mínima entre los mismos debe ser 0,80 metros.

Estos problemas de interferencia se evitan dotando al equipo de un **Personal Code Device** que le permite sintonizarse exclusivamente con la frecuencia cardíaca de cada usuario (➔ *Accesorios opcionales*).

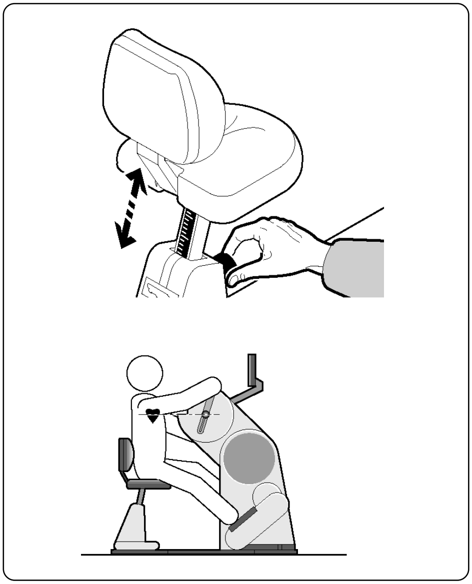
PERSONAL CODE DEVICE

2.3 Ajustes y regulaciones

❒ Regulación del asiento

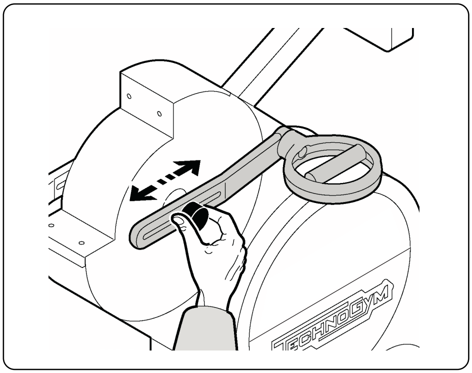
Para regular el asiento tire del pomo que está debajo.
Siéntese y controle si su corazón está a la altura del perno de rotación de las palancas.

En el tubo del asiento hay una escala graduada; memorice la altura del asiento en la rutina de entrenamiento.



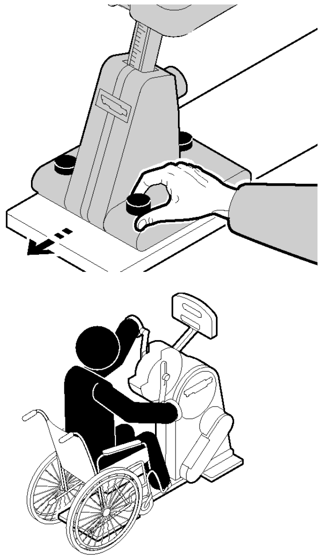
❒ Regulación de las palancas de las empuñaduras

Para regular las palancas de las empuñaduras, desenrosque los pomos laterales. Las palancas tienen un sistema de deslizamiento con topes fijos para facilitar la regulación de la posición, pero también se pueden regular en posiciones intermedias.
Apriete los pomos laterales.



2.3.1 Entrenamiento con silla de ruedas

Para que los minusválidos también puedan utilizar el equipo, Technogym ha diseñado un bastidor en el que puede colocarse la silla de ruedas: desenrosque los 3 pomos que fijan el asiento al bastidor y extraiga el asiento.
Esta operación debe ser efectuada por el personal del gimnasio.



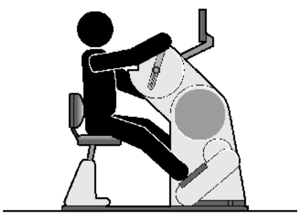
Introduzca la silla de ruedas en el espacio del asiento y bloquéela con los frenos.

De esta forma el usuario puede realizar el ejercicio con autonomía.

Una vez concluido el ejercicio, restablezca las condiciones estándar y verifique que los tres pomos estén bien apretados.

2.4 Posición ergonómica

Apoye los pies sobre las plataformas o sobre el suelo y agarre las empuñaduras.



Si realiza el ejercicio en otra posición puede perder el equilibrio.

2.5 Informaciones y consejos médico-deportivos

2.5.1 Importancia y ventajas de la actividad física

La vida sedentaria y la alimentación desequilibrada tienden a reducir nuestra eficiencia física y nos hacen aumentar de peso. Hace años que los especialistas insisten, por un lado, en la importancia de la actividad física como método para prevenir numerosas patologías, y por otro, en el papel que desempeña nuestro estilo de vida en la aparición y la evolución de la llamada "enfermedad hipocinética".

La actividad física regular combinada con una alimentación equilibrada, bajo consumo de alcohol y cero consumo de tabaco facilita el mantenimiento del estado de salud psicofísica y previene buena parte de las "enfermedades del bienestar" que caracterizan a las sociedades avanzadas (problemas cardiovasculares, musculares, obesidad, etc.).

Los aspectos fundamentales de la actividad física son:

- la actividad cardiovascular o aeróbica,
- el entrenamiento de fuerza que tonifica los músculos,
- el estiramiento (➔ apartado 2.5.3);

todo programa bien estructurado debe comprender los tres componentes, aunque en distintas proporciones en función del objetivo que se desea lograr.

Los equipos de la línea XT PRO permiten optar por la actividad cardiovascular o aeróbica, que es una forma de ejercicio físico en el que participan grandes masas musculares (piernas, brazos y tronco) con contracciones rítmicas sostenidas, estimulando al mismo tiempo los aparatos respiratorio y circulatorio. Otros ejemplos de actividades aeróbicas son la natación, el esquí de fondo, el ciclismo y la canoa.

Las principales ventajas de practicar aeróbica en forma regular y correcta pueden resumirse en:

- Mayor sensación de bienestar y eficiencia física, con repercusiones positivas sobre el humor y la autoestima.
- Aumento de la capacidad de realizar esfuerzos, incluidos los de baja intensidad como subir las escaleras de casa o de la oficina.
- Reducción del porcentaje de masa grasa y aumento proporcional de la masa muscular.
- Aumento del consumo diario de calorías, importante para bajar o mantener el peso corporal.
- Estabilización de los valores de presión arterial debido al mejoramiento del tono de las paredes vasculares.
- Modificación de la composición de la masa grasa, con disminución de los triglicéridos y el colesterol y, por lo tanto, de la tendencia a la aterosclerosis.

La actividad física regular tiene efectos positivos sobre la presión arterial, el nivel de colesterol, el funcionamiento del corazón y el sistema vascular y la capacidad del organismo para metabolizar las grasas y los hidratos de carbono. También disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejorando la duración y la calidad de la vida.

Para que el entrenamiento aeróbico resulte ventajoso, es necesario repetirlo con **regularidad** e **intensidad moderada** y **dedicar a cada sesión un tiempo mínimo de 20 minutos.**

Las rutinas de aeróbica deben repetirse de 3 a 5 veces por semana, de 20 a 50 minutos por sesión y con una intensidad entre 60 y 80% de la FC máxima teóricaa (➔ apartado 2.5.2).

Las cargas de trabajo se deben aumentar gradualmente a medida que se consigue finalizar un ejercicio sin cansancio excesivo.

☞ **ADVERTENCIAS**

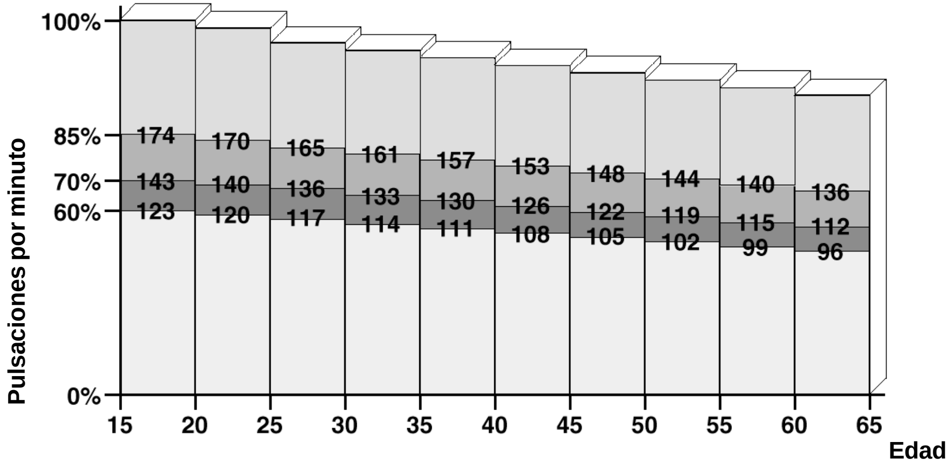
Al principio se aconseja no trabajar en forma demasiado intensiva, ya que puede ser contraproducente.

2.5.2 Cómo seleccionar la intensidad del entrenamiento aeróbico

star entrenados significa haber sometido el cuerpo a determinados estímulos con la intensidad y frecuencia necesarias como para provocar modificaciones de las respuestas orgánicas.

Para mejorar la capacidad aeróbica es importante mantener la frecuencia cardíaca durante el ejercicio entre el 60 y el 85% del máximo. Si la intensidad de los ejercicios es baja no constituye un estímulo significativo, mientras que si es demasiado alta hace que se produzca demasiado ácido láctico, cuya acumulación lleva al usuario a interrumpir el ejercicio por cansancio muscular.

La tabla siguiente detalla los niveles de frecuencia cardíaca teóricos para distintas franjas de edades y objetivos de entrenamiento. La frecuencia máxima teórica (100%) se calcula según la edad aplicando la fórmula: 220 – edad.



Trabajo reservado a deportistas muy entrenados o profesionales (con certificado médico)

Trabajo aeróbico preferentemente cardiocirculatorio (las pulsaciones deben mantenerse entre el 70 y el 85%)

Trabajo aeróbico con combustión de grasas (las pulsaciones deben mantenerse entre el 60 y el 70%)

Entrenamiento de baja intensidad

Para leer el gráfico hay que buscar la edad en el eje horizontal y subir hasta interpolar los valores correspondientes al 60, 70 y 85%.

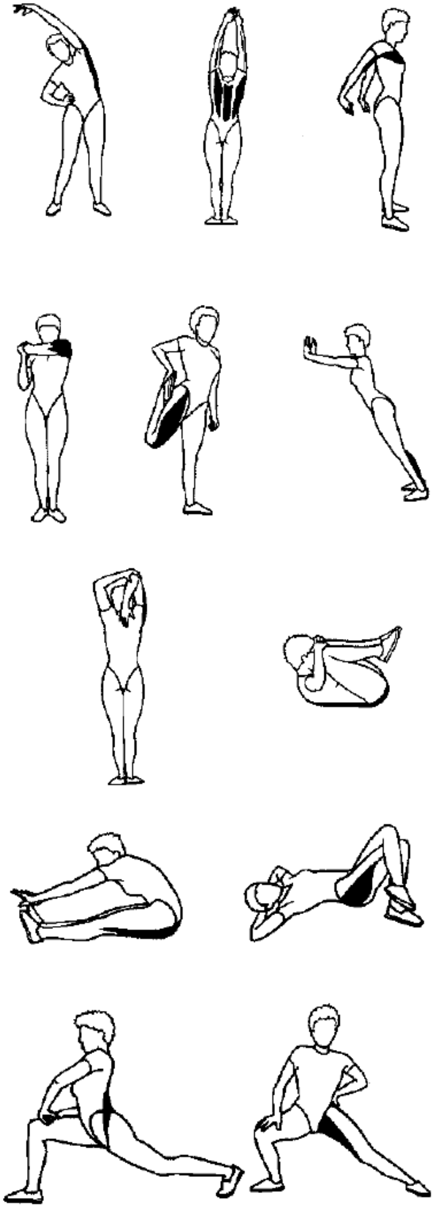
Cuando la actividad aeróbica se lleva a cabo con una intensidad del **60% al 70% de la frecuencia cardíaca,** el organismo utiliza como fuente de energía preferentemente las grasas.

En la actividad aeróbica que se practica con frecuencias del **70 al 85%** prevalece la componente cardiocirculatoria.

Por ejemplo, una persona de **30 años** que desea quemar grasas debe mantener durante el ejercicio una frecuencia cardíaca de 114 (60%) a 133 (70%); si en cambio se propone mejorar su capacidad respiratoria, debe mantener la frecuencia cardíaca entre 133 (70%) y 161 (85%).

De todas maneras se aconseja no superar el 85% de la frecuencia cardíaca máxima (en una persona de 40 años el 85% de la frecuencia cardíaca máxima es 153).

2.5.3 Ejercicios de estiramiento



Los ejercicios de estiramiento no se deben considerar como un apéndice facultativo sino como un módulo del programa de actividad física. La flexibilidad del sistema músculo-esquelético es un indicador importante de nuestro estado de salud. Cuando estamos de pie, el cuerpo se mantiene erguido y en equilibrio gracias a los tirantes “activos” (los músculos) y “pasivos” (elementos conectivos).

El control sistemático de la flexibilidad es esencial para las personas sedentarias porque ayuda a evitar el acortamiento del tejido conectivo que sobreviene con la inactividad; también es importante para los deportistas porque una buena movilidad articular mejora la eficiencia de los gestos atléticos y reduce la susceptibilidad a los accidentes.

Se aconseja hacer una serie de estiramientos tanto antes como después del entrenamiento. Para evitar accidentes, la fase de **calentamiento** (warm-up) debe comprender algunos minutos de aeróbica de baja intensidad (caminar o pedalear) seguidos por estiramientos de los músculos que serán involucrados por el equipo. **Al terminar el entrenamiento** hay que repetir los estiramientos para facilitar la recuperación y la eliminación de las toxinas, evitar el acortamiento de los músculos que intervinieron en el trabajo y facilitar la relajación.

La técnica más sencilla es el estiramiento de Anderson o estático, que no contempla movimientos bruscos, rápidos o violentos.

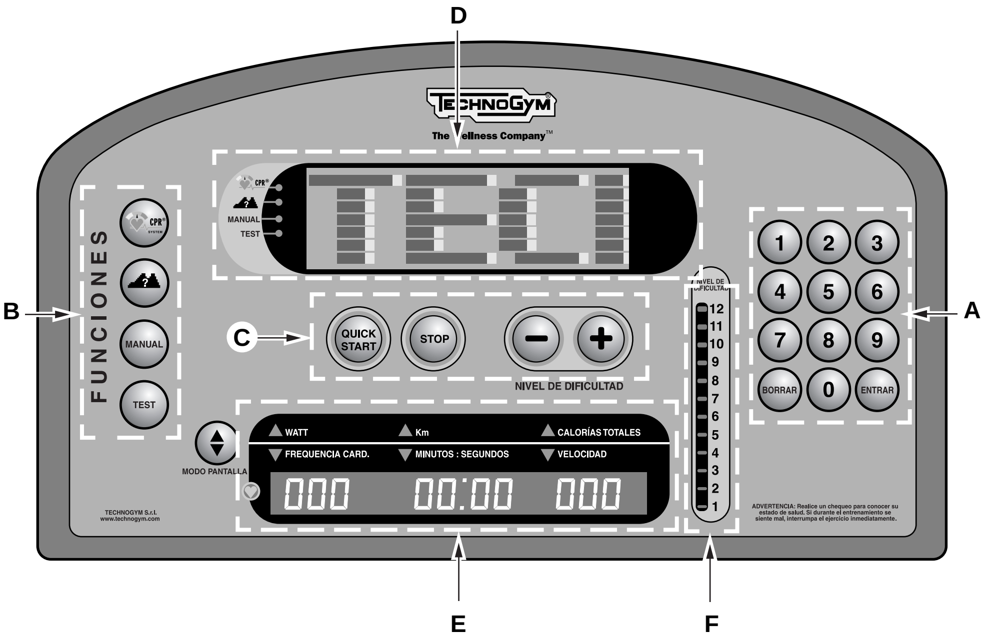
Se aconseja dividir este ejercicio en dos fases:

primera fase: alcance sin esforzarse la posición correcta que se indica en la figura y manténgala 10 segundos; después relájese;

segunda fase: después de relajarse, siga estirándose unos centímetros más y permanezca inmóvil entre 10 y 30 segundos.

3 Panel de mandos

El sistema computarizado de gestión de las funciones del equipo representa sin lugar a dudas su aspecto más evolucionado. Lo hemos proyectado para facilitar el manejo por distintos tipos de usuarios. El panel de mandos está formado por:



A - **Teclado de la derecha**: está formado por las teclas numéricas con las que se digitan los valores y las teclas ENTRAR (confirmar) y BORRAR.

B - **Teclado de la izquierda**: está formado por las teclas de función.

C - **Teclado central**: está formado por las teclas que sirven para modificar el nivel de dificultad y por las teclas QUICK START (que sirve para iniciar un ejercicio o retomarlo después de una pausa breve) y STOP (que se utiliza para interrumpir el ejercicio).

D - **Visualizador alfanumérico**: es la zona en que se visualizan todos los mensajes y datos que el equipo intercambia con el usuario; durante el ejercicio aparece aquí el perfil del entrenamiento en curso (nivel de dificultad). Los indicadores luminosos del lado izquierdo se iluminan de acuerdo con la función seleccionada.

E - **Visualizador numérico**: es la parte del visualizador que muestra los valores de potencia, kilómetros recorridos, calorías gastadas, frecuencia cardíaca, tiempo (transcurrido o residual) y velocidad del ejercicio en curso.

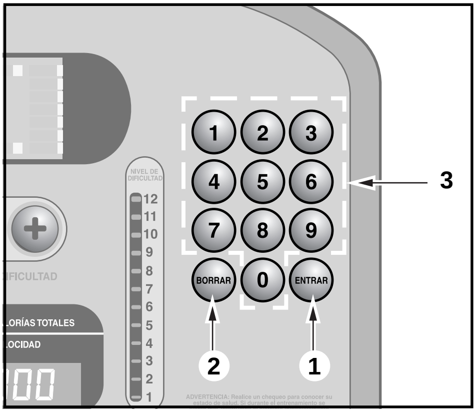
F - **Indicador del nivel de dificultad**: del ejercicio en curso. Está formado por doce leds.

❒ Teclado de la derecha

1 **Tecla ENTRAR**: sirve para confirmar el dato o el valor que aparece en el visualizador alfanumérico.

2 **Tecla BORRAR**: permite borrar la última cifra que se ha digitado al cargar los parámetros o bien salir de la función elegida.

3 **Teclado numérico**: se utiliza para digitar todos los valores numéricos necesarios para programar los entrenamientos.



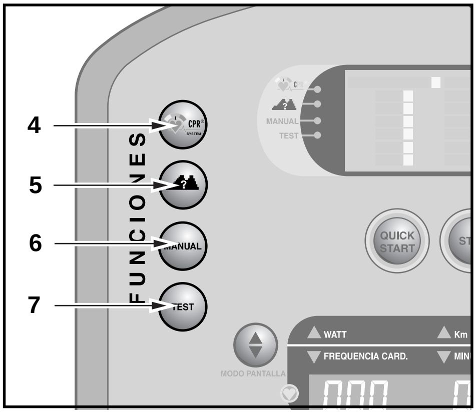
❒ Teclado de la izquierda

4 **Tecla de función CPR**: se utiliza para seleccionar el entrenamiento con frecuencia cardíaca constante.

5 **Tecla de función PERFIL**: sirve para seleccionar uno de los seis entrenamientos con perfil definido disponibles.

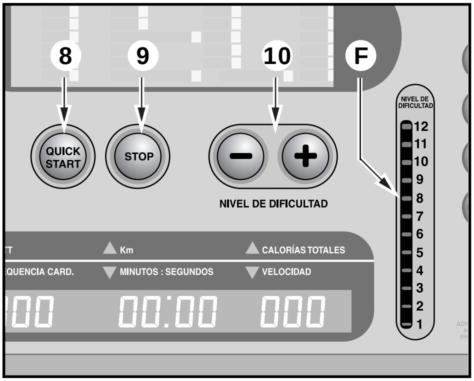
6 **Tecla de función MANUAL**: sirve para seleccionar el entrenamiento manual, en el que el usuario va programando los datos y los parámetros de cada ejercicio.

7 **Tecla de función TEST:** sirve para seleccionar el test de nivel y determinar con mayor precisión el nivel de dificultad adecuado.



It
Sp
Pt
Nl

❒ Teclado central



8 Tecla QUICK START: sirve para comenzar un ejercicio sin programarlo, con el tiempo incremental y la posibilidad de cambiar el nivel de dificultad, o bien para retomar un ejercicio que se interrumpió para hacer una pausa breve.

9 Tecla STOP: permite interrumpir el ejercicio.

10 Teclas NIVEL DE DIFICULTAD: sirven para aumentar (+) o disminuir (–) el nivel de dificultad del ejercicio. El nivel de **F** indica un valor entre 1 y 12. Cuando el equipo funciona en modo **CPR** (➔ apartado 3.2) estas teclas pueden estar configuradas para que el usuario las utilice para cambiar la frecuencia cardíaca objetivo (a razón de 1 unidad por vez).

❒ Visualizador numérico

El visualizador numérico muestra todos los valores del ejercicio en curso. Los valores están agrupados en dos ternas. Una comprende la potencia (en vatios), los kilómetros recorridos y el consumo total de calorías; la otra la frecuencia cardíaca, el tiempo y la velocidad. Las dos ternas se visualizan en forma alternada a lo largo del ejercicio con intervalos de 5 y 15 segundos.
Si en cambio el equipo no lee ninguna señal de frecuencia cardíaca, el primer par de valores no se alterna y la potencia (vatios) permanece visualizada en forma permanente.



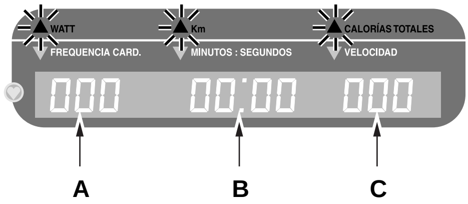
Se puede cambiar la terna visualizada pulsando la tecla **MODO PANTALLA**; con la misma tecla se pueden invertir los tiempos de visualización de las dos ternas (5 y 15 segundos) y si se pulsa más de 2 segundos, se puede bloquear la visualización de la terna corriente e inhabilitar la alternancia automática. Para volver a tener alternancia hay que pulsar de nuevo la tecla **MODO PANTALLA**.

En la terna superior se visualiza lo siguiente:

A **WATT**: el primer número es la potencia expresada en Vatios.

B **km**: el número central es la distancia recorrida expresada en kilómetros. Si en los entrenamientos prolongados el valor supera el máximo del gráfico, el equipo pone en cero todos los valores.

C **Calorías totales**: el último número son las kilocalorías que se han consumido hasta el momento. En los entrenamientos prolongados el valor puede llegar a superar el máximo (999); el equipo sigue visualizando las tres cifras del valor real (por ej., un consumo de 1235 kcal se visualiza como 235).

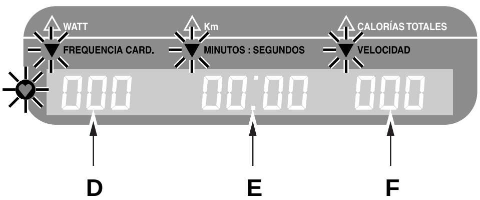


En la terna superior se visualiza lo siguiente:

D **Frecuencia cardíaca**: el primer número es la frecuencia cardíaca (FC) expresada en pulsaciones por minuto tal como la mide el pulsímetro; mientras el equipo lee la frecuencia cardíaca, el indicador luminoso con forma de corazón que aparece a la izquierda del número permanece encendido.

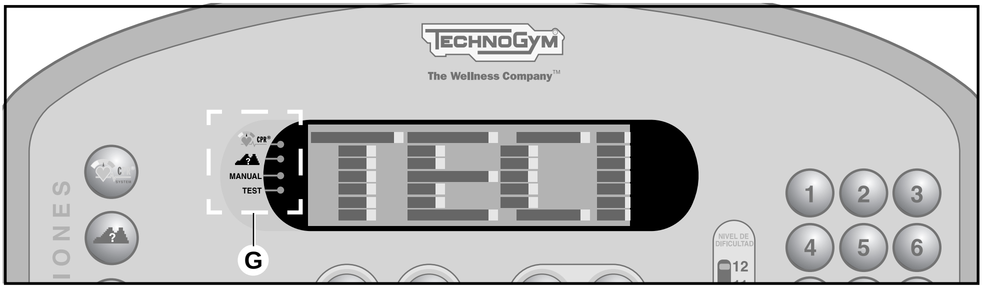
E **Minutos:Segundos:** el número del medio es el tiempo transcurrido desde el comienzo del ejercicio o el que falta para terminar, expresado en minutos y segundos. Si en los entrenamientos prolongados el valor supera el máximo del gráfico (99.59 minutos), aparecerá en horas y minutos (por ejemplo, 1 hora y 34 minutos se leerá 1H:34).

F **Velocidad**: el último número es la velocidad de ejecución expresada en RPM (vueltas por minuto) (➔ apartado 3.11).



❐ Visualizador alfanumérico

El visualizador alfanumérico es la interfaz entre el usuario y el equipo, que permite visualizar los mensajes de trabajo y el perfil altimétrico del ejercicio que se ha seleccionado.

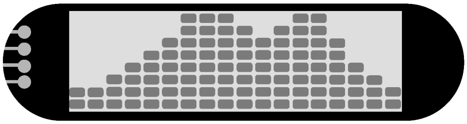


G **Los cuatro leds** de la **izquierda** corresponden con las funciones que se seleccionan con el teclado de la izquierda; durante el ejercicio permanece encendido el led de la función que está seleccionada.

Durante la ejecución del ejercicio aparece visualizado también el nivel de dificultad: la altura de las columnas luminosas es proporcional a la dificultad. El equipo gestiona 12 niveles de dificultad, que se representan por medio de 18 columnas de 8 led de altura cuyo significado se lee en la tabla.

Si el tiempo total del ejercicio se conoce desde el principio (como sucede en los entrenamientos asociados a las 4 teclas de función), está dividido en 18 columnas; si no se conoce (como sucede en los entrenamientos “simplificados” o *Quick Start*), cada columna equivale a 1 minuto.

Todos **los mensajes** que aparecen en el visualizador alfanumérico se pueden recorrer.



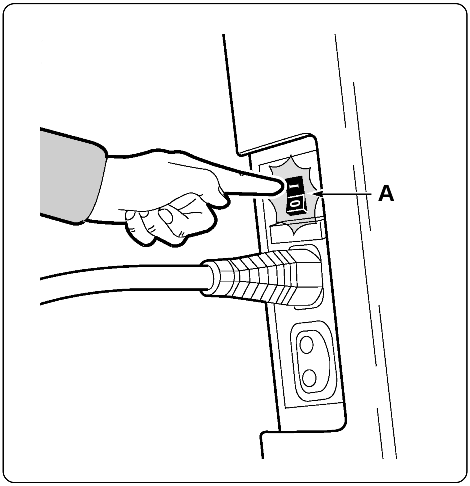
Nivel de dificultad	*Numero de led encendidos*
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	5
7	6
8	6
9	7
10	7
11	8
12	8

It
Sp
Pt
Nl

3.1 Cómo encender y apagar el equipo

Para encender el equipo, coloque el interruptor, que se encuentra junto al cable de electricidad, en la posición “**I**” (encendido). Al encenderse, el visualizador alfanumérico se ilumina unos segundos y se oye una señal acústica. Después aparecen los siguientes mensajes consecutivos:

- Top 600 XT PRO: indica el nombre del equipo;
- 4.3: indica la versión del software;
- TGS: indica que el software está habilitado para el uso de la llave TGS*;
- ESPAÑOL: indica el idioma;
- EUR: indica el sistema de unidades de longitud (km o millas).



Después de un rápido autocontrol (reinicio) el equipo se pone en **Espera** preparada para comenzar; en la pantalla se alternan los siguientes mensajes:

ESCOJA UNA FUNCIÓN

INTRODUZCA LA LLAVE TGS

Durante la **Espera** o stand-by están activadas las siguientes funciones:

- cálculo y visualización de la frecuencia cardíaca;
- lectura de los códigos de acceso para informaciones técnicas (➔ apartado 3.12);
- modificación del nivel de dificultad pulsando las teclas (+) y (–).

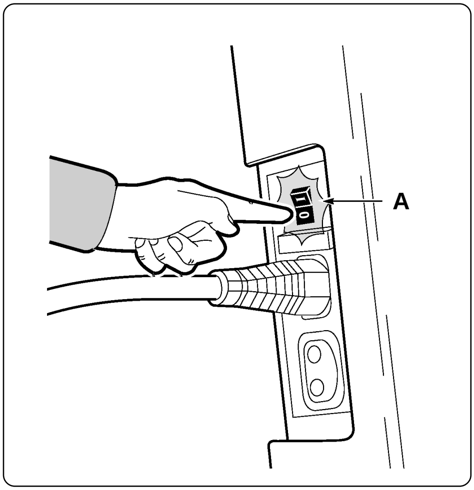
El primer mensaje no se visualiza si durante la configuración (➔ apartado 3.2) se ha optado por inhabilitar las teclas de función para hacer que el equipo arranque solamente con la llave TGS*.

Por otra parte, si el lector de llave no está instalado en el equipo el segundo mensaje no aparece.

Para apagar el equipo hay que poner en “**0**” el interruptor (**A**) que está al lado del cable de electricidad.

Apague el equipo solamente después de terminar el ejercicio y de que se haya puesto en Espera.

Si el equipo debe permanecer inutilizada largo tiempo, se aconseja apagarla accionando el interruptor que está al lado del cable de electricidad y, además, desenchufarla de la red.



☞ ADVERTENCIAS

El interruptor sirve para encender y apagar el equipo pero no la aísla de la red ni siquiera cuando está en posición “0” (apagada). Para separar el equipo de la red eléctrica hay que desenchufarla.

It

Sp

Pt

Nl

3.2 Cómo modificar los parámetros del panel de mandos

Cuando el equipo está en “**espera**” se pueden seleccionar y modificar los siguientes parámetros:

- **idioma de visualización**: el equipo permite elegir en cuál de los idiomas disponibles aparecerán los mensajes en el visualizador alfanumérico;
- **unidad de medida**: posibilidad de elegir entre el sistema EUROPEO (kg y km) y el de EE.UU. (libras y millas);
- **tiempo máximo:** posibilidad de programar la duración máxima de cada ejercicio;
- **habilitación de las teclas (+) y (–)**: posibilidad de habilitar las teclas (+) y (–) para modificar la frecuencia cardíaca objetivo de los entrenamientos CPR;
- **inhabilitación de las teclas de función**: posibilidad de inhabilitar las teclas de función para poder iniciar los ejercicios sólo con la llave TGS*;
- **habilitación de la tecla ENTRAR**: posibilidad de habilitar la tecla ENTRAR para prolongar el ejercicio en los entrenamientos Manuales y CPR;

Para cambiar los parámetros cuando el equipo está en “espera” hay que pulsar juntas las teclas numéricas **3 1 4**. En la pantalla aparece:

CONTRASEÑA = 0

digite el código con las teclas numéricas **2406** (contraseña) y pulse la tecla ENTRAR. En la pantalla aparece el idioma seleccionado:

ESPAÑOL

Para seleccionar un idioma, es necesario apretar la tecla numérica correspondiente (de 1 a 2):

1 para ESPAÑOL
2 para PORTUGUÊS

o bien, según el país de destino del equipo, estarán disponibles:

- ITALIANO
- DEUTSCH
- UK ENGLISH
- USA ENGLISH
- FRANÇAIS
- NEDERLANDS
- JAPONÉS

después pulse ENTRAR para memorizarlo. Se aplica la unidad de medida configurada:

EUR

Para seleccionar la unidad de medida hay que pulsar la tecla numérica correspondiente:

1 para el sistema EUR (km y kg)
2 para el sistema USA (libras y millas)

después pulse ENTRAR para memorizar.

Sigue el tiempo máximo programable preestablecido para cada ejercicio:

TIEMPO MÁX. = 20

Digite con las teclas numéricas el tiempo en minutos y pulse ENTRAR para guardarlo.
Se aplica la habilitación de las teclas (+) y (–) para modificar la frecuencia cardíaca de referencia de los entrenamientos CPR:

TECLAS +/- / CPR = ON

Para seleccionar el valor configurado hay que pulsar la tecla numérica correspondiente:

1 para inhabilitar las teclas “+” y “–” (aparece OFF)
2 para habilitar las teclas “+” y “–” (aparece ON)

después pulse ENTRAR para memorizar.
Se aplica la inhabilitación de las teclas de función que se decidió en la configuración, de tal forma que el equipo se pueda utilizar solamente si se dispone de una llave TGS*:

TECLAS FUNCIÓN = ON

Para seleccionar el valor configurado hay que pulsar la tecla numérica correspondiente:

1 para inhabilitar las teclas de función (aparece OFF)
2 para habilitar las teclas de función (aparece ON)

después pulse ENTRAR para memorizar.

Se aplica la posibilidad de incrementar la duración del ejercicio Manual o CPR pulsando la tecla ENTRAR que se decidió en la configuración:

AUMENTO TIEMPO C/ENTRAR = ON

Para seleccionar el valor configurado hay que pulsar la tecla numérica correspondiente:

1 para inhabilitar la tecla ENTRAR (aparece OFF)
2 para habilitar la tecla ENTRAR (aparece ON)

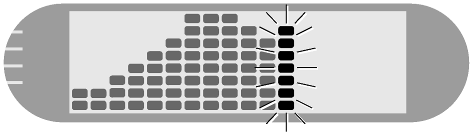
después pulse ENTRAR para memorizar.
El equipo vuelva a ponerse en “Espera”.

Si en cualquier momento se pulsa la tecla BORRAR, la operación se interrumpe y el equipo vuelve a “Espera”.

3.3 Entrenamiento en “modo simplificado”

Top 600 se puede utilizar en forma “simplificada”, es decir, sin acceder a las funciones disponibles. Para ello es suficiente que el usuario se suba al equipo y comience el ejercicio. Después de 5 segundos el equipo emite una señal acústica y lanza automáticamente un entrenamiento con tiempo incremental cuyo nivel de dificultad es el mismo que el de ”espera”.

En el gráfico que aparece en el visualizador alfanumérico se enciende una columna por minuto; la última, que corresponde con el minuto en curso, parpadea. Del 19° minuto en adelante las columnas se corren hacia la izquierda para que la columna del minuto en curso quede siempre visible.



Durante los primeros 60 segundos que siguen al comienzo del ejercicio se puede seleccionar una de las cinco funciones disponibles.

En el visualizador numérico aparecen todos los datos del ejercicio en curso; el tiempo se refiere al tiempo transcurrido.



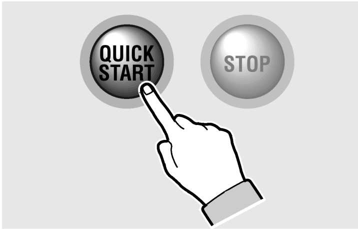
Durante el ejercicio es posible:

- modificar el nivel de dificultad presionando las teclas correspondientes;
- terminar el ejercicio pulsando **STOP**.

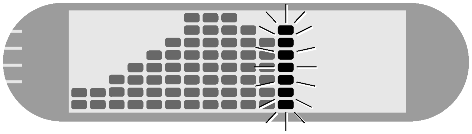
Al terminar el ejercicio no se pueden guardar los resultados en la llave TGS*.

3.4 Entrenamiento con QUICK START

La función QUICK START permite iniciar un entrenamiento con duración incremental, edad y peso establecidos por el software y el mismo nivel de dificultad inicial que en “Espera”.



Con el equipo en Espera pulse la tecla **QUICK START**. El equipo emite una señal acústica e inicia el ejercicio.



En el gráfico que aparece en el visualizador alfanumérico se enciende una columna por minuto; la última, que corresponde con el minuto en curso, parpadea. Del 19° minuto en adelante las columnas se corren hacia la izquierda para que la columna del minuto en curso quede siempre visible.



Durante el ejercicio en el visualizador numérico aparecen los valores de pendiente, kilómetros recorridos, calorías gastadas, frecuencia cardíaca, tiempo transcurrido y velocidad de ejecución:

- modificar el nivel de dificultad pulsando las teclas correspondientes;
- terminar el ejercicio pulsando las teclas **STOP** o **BORRAR**.

Al terminar el ejercicio se puede introducir la llave TGS* para guardar los resultados.

Si durante el ejercicio se han utilizado el pulsímetro por lo menos 3 minutos, al terminar, en la pantalla aparece el valor del índice de performance (o I.P.: ➔ apartado 3.10).

I.P. = 6

3.5 Test de nivel

Si el usuario elige entrenarse con un perfil definido, antes de comenzar el ejercicio el equipo le pide que introduzca el *nivel de dificultad*. Es el nivel de dificultad ideal específico de un determinado usuario, vale decir, el nivel máximo en que se pueden programar los parámetros del entrenamiento para que resulten adecuados a su estado físico. Este nivel está dado por el test.

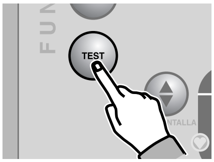
El test es sencillo y dura aproximadamente 10-11 minutos; para llevarlo a cabo hay que medir la frecuencia cardíaca con un pulsímetro.

Puesto que repetir esta prueba permite valorar el progreso alcanzado, podemos utilizarla como factor de motivación.

? INFORMACIONES

Realizar el test después de un período de entrenamiento ligero de por lo menos dos semanas; en adelante repetirlo periódicamente para evaluar los progresos logrados y corregir, si es necesario, las rutinas.

Con el equipo en Espera pulse la tecla **TEST**.



El equipo le pregunta su edad y su peso:

EDAD = 0

digite con las teclas numéricas la edad (por ej. 29) y pulse ENTRAR.

En la pantalla aparece:

PESO-KG = 0

digite con las teclas numéricas el peso corporal (por ej. 70) y pulse ENTRAR.

Si en este momento el equipo **no** lee la señal de frecuencia cardíaca, en la pantalla aparece:

PÓNGASE EL PULSÍMETRO

Cuando el equipo **recibe** la señal de frecuencia cardíaca, en la pantalla aparece:

INICIO

El equipo produce una señal acústica y comienza el test.

Los primeros 60 segundos son de calentamiento, con nivel de dificultad 1:

CALENTAMIENTO

Si durante el calentamiento la frecuencia cardíaca es elevada, el test se interrumpe y en la pantalla aparece el siguiente mensaje:

TEST NO VÁLIDO: FC ELEVADA

Si pulsa la tecla **STOP** para interrumpir el test, en la pantalla aparece el mensaje siguiente:

TEST NO VÁLIDO: INTERRUMPIDO

el test termina.

Después del calentamiento el test sube al nivel de dificultad 2 y aumenta gradualmente hasta que la frecuencia cardíaca del usuario llega al 70% de la FC máxima (➔ apartado 2.5.2).

Las columnas del perfil altimétrico de la pantalla están apagadas. Quedan encendidos el indicador del grado de dificultad y el de la función TEST.

En cualquier momento es posible:

- interrumpir y anular el test pulsando la tecla **STOP**;
- modificar el nivel de dificultad.

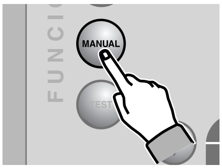
Al terminar el TEST se oye una señal acústica y el equipo entra en una fase de **recuperación** de 30 segundos de duración. En la pantalla aparece el nivel de dificultad específico del usuario:

NIVEL = 6

3.6 Entrenamiento “manual”

La función Manual permite programar rutinas de entrenamiento personalizadas con una duración máxima igual al valor de configuración (➔ apartado 3.2).

Con el equipo en Espera pulse la tecla de función **MANUAL**.



Si utiliza el pulsímetro y el equipo recibe la señal de frecuencia cardíaca, en la pantalla aparece:

EDAD = 0

digite con las teclas numéricas la edad (por ej. 30) y pulse ENTRAR; el equipo pide el peso. Si el usuario no utiliza el medidor de frecuencia cardíaca, el equipo le pregunta el peso, no la edad:

PESO-KG = 0

digite con las teclas numéricas el peso corporal (por ej. 75) y pulse ENTRAR. En la pantalla aparece:

NIVEL = 0

digite con las teclas numéricas el nivel de dificultad que obtuvo como resultado del test de nivel (por ej. 7) y después pulse ENTRAR.

En la pantalla aparece:

TIEMPO = 0

digite con las teclas numéricas la duración del entrenamiento en minutos (por ej. 15) y pulse ENTRAR.
El equipo emite una señal acústica e inicia el ejercicio.

Las columnas de la pantalla alfanumérica, cuya altura es proporcional al grado de dificultad, se encienden en forma progresiva hasta cubrir todo el tiempo programado; la columna que parpadea representa el nivel actual.

El indicador del nivel de dificultad y el indicador luminoso de la función **MANUAL** están encendidos.

En cualquier momento es posible:

- modificar el nivel de dificultad pulsando las teclas correspondientes;
- interrumpir el ejercicio para hacer una pausa pulsando las teclas **STOP** o **BORRAR**;
- terminar el ejercicio pulsando dos veces la tecla **STOP**.

Si en caso de **pausa**, es decir, después de pulsar STOP o BORRAR, se pulsa la tecla QUICK START, el ejercicio reanuda; si se vuelve a pulsar STOP el ejercicio termina y el equipo vuelve a ponerse en Espera. El equipo visualiza dos mensajes para guiar al usuario:

STOP: TERMINA

QUICK START: REINICIE

Al terminar el ejercicio es posible prolongarlo pulsando la tecla ENTRAR, a razón de 1 minuto cada vez (si la tecla ENTRAR está configurada de esta manera: véase el apartado 2.2).

Al terminar el ejercicio el equipo se pone en **recuperación**; en este momento el usuario puede introducir la llave TGS* para guardar los resultados.

Si durante el ejercicio se han utilizado el pulsímetro por lo menos 3 minutos, al terminar en la pantalla aparece el valor del índice de performance (o I.P.: ➔ apartado 3.10):

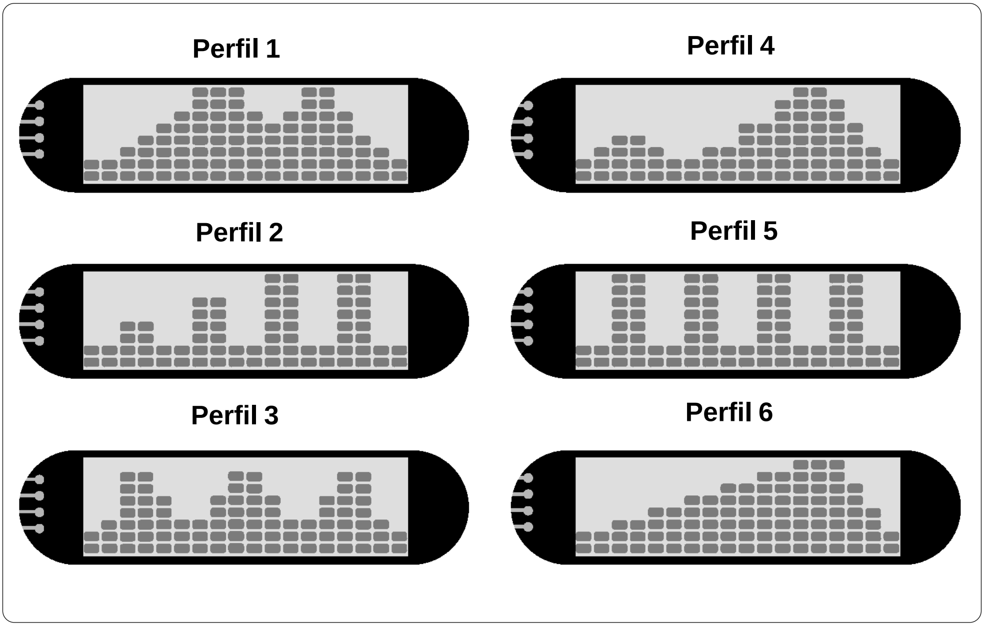
I.P. = 6

3.7 Entrenamiento con perfiles predefinidos

La función Perfil permite entrenar siguiendo uno de los perfiles que residen en la memoria del equipo. Es una opción muy ventajosa para realizar rutinas circulares con intervalos de tiempo definidos entre los ejercicios.

En el entrenamiento según un perfil definido el usuario elige uno de los perfiles que observa en la pantalla: la altura de las columnas le va indicando cómo cambia el nivel de dificultad a lo largo del ejercicio.

El usuario tiene a su disposición seis perfiles:

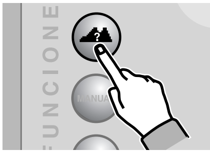


Cada columna del visualizador corresponde a una **fase**, que dura 1/18 del tiempo total.

Atención

Se aconseja hacer este ejercicio con un nivel de dificultad más alto que el que sugiere el test de nivel.
Verificar que la frecuencia cardíaca no esté por encima del 85% de la máxima (➔ apartado 2.5.2).

Con el equipo en Espera pulse la tecla de función **PERFIL**.



En la pantalla aparece:

PERFIL 1-6 = 0

Para seleccionar un perfil hay que pulsar la tecla numérica correspondiente (por ej. 3) y luego ENTRAR.
Si utiliza el pulsímetro y el equipo recibe la señal de frecuencia cardíaca. En la pantalla aparece:

EDAD = 0

digite con las teclas numéricas la edad (por ej. 30) y pulse ENTRAR; el equipo pide el peso.

Si el usuario no utiliza el medidor de frecuencia cardíaca, el equipo le pregunta el peso, no la edad:

PESO-KG = 0

digite con las teclas numéricas el peso corporal (por ej. 75) y pulse ENTRAR.
En la pantalla aparece:

NIVEL = 0

digite con las teclas numéricas el nivel de dificultad que obtuvo como resultado del test de nivel (por ej. 7) y después pulse ENTRAR.
En la pantalla aparece:

TIEMPO = 0

digite con las teclas numéricas la duración del entrenamiento en minutos (por ej. 15) y pulse ENTRAR.

El equipo emite una señal acústica e inicia el ejercicio.

Las columnas de la pantalla alfanumérica, cuya altura es proporcional al grado de dificultad, se encienden en forma progresiva hasta cubrir todo el tiempo programado; la columna que parpadea representa el nivel actual.

El indicador del nivel de dificultad y el indicador luminoso de la función **PERFIL** están encendidos.

En cualquier momento es posible:

- modificar el nivel de dificultad de cada fase pulsando las teclas correspondientes (la modificación se aplica solamente a la fase en curso);
- interrumpir el ejercicio para hacer una pausa pulsando las teclas **STOP** o **BORRAR**;
- terminar el ejercicio pulsando dos veces la tecla **STOP**.

Si en caso de **pausa**, es decir, después de pulsar STOP o BORRAR, se pulsa la tecla QUICK START, el ejercicio reanuda; si se vuelve a pulsar STOP el ejercicio termina y el equipo vuelve a ponerse en Espera. El equipo visualiza dos mensajes para guiar al usuario:

STOP: TERMINA

QUICK START: REINICIE

Al terminar el ejercicio el equipo se pone en **recuperación**; en este momento el usuario puede introducir la llave TGS* para guardar los resultados.

Si durante el ejercicio se ha utilizado el pulsímetro por lo menos 3 minutos, al terminar en la pantalla aparece el valor del índice de performance (o I.P.: ➔ apartado 3.10):

I.P. = 6

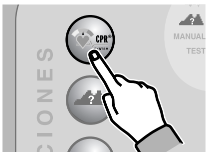
3.8 Entrenamiento con frecuencia cardíaca constante (CPR)

La función CPR permite programar rutinas de entrenamiento personalizadas en las que el nivel de dificultad se va adecuando permanentemente a la frecuencia cardíaca definida: el equipo va regulando automáticamente los parámetros del ejercicio para mantener la frecuencia cardíaca en el valor preseleccionado a lo largo de todo el ejercicio.
El sistema **CPR** es el instrumento que permite programar rutinas de entrenamiento específicas.

El entrenamiento con pulsaciones constantes es muy importante para todos aquellos que, por razones de seguridad, no deben superar un determinado valor de frecuencia cardíaca, como, por ejemplo, los cardiopáticos o los ancianos. También es importante en las rutinas de aeróbica de quienes desean adelgazar, en las que la frecuencia cardíaca debe estar siempre por debajo del 70% del máximo (➔ apartado 2.5.2).

Para esta rutina es necesario utilizar el pulsímetro.

Con el equipo en Espera pulse la tecla de función **CPR**.



En la pantalla aparece:

EDAD = 0

digite con las teclas numéricas la edad (por ej. 30) y pulse ENTRAR.

En la pantalla aparece:

PESO-KG = 0

digite con las teclas numéricas el peso corporal (por ej. 75) y pulse ENTRAR.
En la pantalla aparece:

PULSACIONES (135-155) = 0

digite con las teclas numéricas el valor de frecuencia cardíaca que desea mantener constante durante todo el ejercicio (por ej. 142) y después pulse ENTRAR.
En la pantalla aparece:

TIEMPO = 0

digite con las teclas numéricas la duración del entrenamiento en minutos (por ej. 15) y pulse ENTRAR.

El equipo emite una señal acústica e inicia el ejercicio.

Las columnas de la pantalla alfanumérica, cuya altura es proporcional al grado de dificultad, se encienden en forma progresiva hasta cubrir todo el tiempo programado; la columna que parpadea representa el nivel actual.

El indicador del nivel de dificultad y el indicador luminoso de la función **CPR** están encendidos.

Si están habilitadas por la configuración (➔ apartado 3.2), durante el ejercicio:

- las teclas (+) y (–) permiten modificar la frecuencia cardíaca objetivo (1 unidad por vez);
- la tecla ENTRAR permite aumentar el tiempo de ejercicio restante, a razón de 1 minuto cada vez que se pulsa.

En cualquier momento es posible:

- interrumpir el ejercicio para hacer una pausa pulsando las teclas **STOP** o **BORRAR**;
- terminar el ejercicio pulsando dos veces la tecla **STOP**.

Si en caso de **pausa**, es decir, después de pulsar STOP o BORRAR, se pulsa la tecla QUICK START, el ejercicio reanuda; si se vuelve a pulsar STOP el ejercicio termina y el equipo vuelve a ponerse en Espera. El equipo visualiza dos mensajes para guiar al usuario:

STOP: TERMINA

QUICK START: REINICIE

AAl terminar el ejercicio el equipo se pone en **recuperación**; en la pantalla aparece el índice de performance (o I.P.: ➔ apartado 3.10):

I.P. = 6

ahora es posible insertar la llave TGS* para memorizar los resultados.

3.9 Entrenamiento con la llave TGS*

La **llave TGS*** es muy útil cuando se programan rutinas de ejercicios relativamente constantes.
Con Wellness Trainer no es necesario cargar los datos personales del usuario y los parámetros del ejercicio cada vez porque quedan memorizados en la llave TGS*. Para comenzar el ejercicio es suficiente introducir la llave TGS* en el lector; en la pantalla aparecerá, en primer lugar, el nombre del usuario, y después el tipo de ejercicio con los parámetros correspondientes.



Por ejemplo, si está previsto un entrenamiento CPR, cuando se introduce la llave TGS*, en la pantalla se visualiza el siguiente mensaje:

F.C. = 138

donde F.C. = 138 indica el valor (138) de frecuencia cardíaca (F.C.) que se deberá mantener constante durante el ejercicio.

En los entrenamientos con potencia constante aparece:

WATT = 110

En adelante el equipo se comportará como si el ejercicio hubiera sido seleccionado y programado desde el panel de mandos.

Si al terminar el ejercicio en la ficha de entrenamiento que está guardada en la llave TGS* no está previsto ningún otro ejercicio, en la pantalla aparece el siguiente mensaje:

ENTRENAM. TERMINADO

Si la rutina tiene previstos otros ejercicios, en la pantalla aparece el ejercicio sucesivo:

PRÓXIMO EJERCICIO: CARDIO

Ahora se puede extraer la llave TGS*, como aparece indicado en la pantalla:

QUITE LA LLAVE TGS

It
Sp
Pt
Nl

3.10 Índice de performance (I.P.)

El Índice de performance (I.P.) es un parámetro creado por Technogym para medir en forma sintética y fácilmente comparable el resultado del entrenamiento.

Es suficiente utilizar el medidor de frecuencia cardíaca (pulsímetro) 3 minutos para que al final del ejercicio aparezca visualizado en la pantalla el índice de performance, cualquiera sea el tipo de entrenamiento.

I.P. = 36

Este índice corresponde a una escala de referencia de 0 a 99.
Cuanto más alto el resultado, mejor la capacidad aeróbica.

Valor de IP	*Valoración*
Hasta 10	Insuficiente
De 11 a 20	Suficiente
De 21 a 30	Bueno
De 31 a 40	Muy bueno
Más de 40	Excelente

Un aumento del índice de performance significa que, a igualdad de frecuencia cardíaca, el usuario puede hacer el mismo ejercicio con mayor intensidad.

Los criterios que se adoptan para calcular el índice de performance hacen posible comparar los resultados de personas de distintas edades. De todas formas se aconseja comparar los resultados de varios tests de la misma persona y de tests de diferentes personas tomados en el curso de entrenamientos de igual duración e intensidad.

3.11 Otros mensajes que aparecen en la pantalla

Durante el ejercicio en el visualizador pueden aparecer los siguientes mensajes:

❒ **Aumento de la duración del ejercicio**

En los entrenamientos manuales y CPR se puede aumentar el tiempo programado al llegar al final del ejercicio pulsando la tecla ENTRAR (siempre que esté habilitada para ello desde el momento de la configuración: ➔ apartado 3.2). Durante el último minuto aparece visualizado:

AUMENTO TIEMPO C/ENTRAR

cada vez que se presiona la tecla ENTER la duración del ejercicio se alarga 1 minuto. Durante el último minuto del ejercicio en el visualizador numérico se muestra la terna inferior, que comprende el tiempo residual.

❒ **Control de la presencia de la señal de frecuencia cardíaca**

Si al comenzar un ejercicio CPR o un test el equipo no lee la señal de frecuencia cardíaca, en la pantalla aparece el siguiente mensaje:

PÓNGASE EL PULSÍMETRO

Si después de 3 minutos la señal de frecuencia cardíaca todavía no aparece, el ejercicio queda anulado.

El mismo mensaje se visualiza si desaparece la señal de frecuencia cardíaca durante un ejercicio que se comenzó con el pulsímetro colocado.

❒ **Recuperación**

Cada vez que termina un ejercicio el equipo propone un tiempo de recuperación; en la pantalla aparece:

RECUPERACIÓN

❒ **Control del valor máximo de frecuencia cardíaca**

Cuando la frecuencia cardíaca está por encima del 85% de la máxima teórica, el equipo emite una señal acústica y en la pantalla aparece el siguiente mensaje:

ATENCIÓN F.C. ELEVADA

❒ **Velocidad recomendada**

Durante la ejecución del ejercicio la pantalla va recordando al usuario cuál es la velocidad aconsejada:

MANTENGA 50-60 RPM

donde RPM son las revoluciones por minuto, que en la terna inferior del visualizador numérico aparecen indicadas como "velocidad".

It

Sp

Pt

Nl

❒ Entrenamiento con la llave TGS*

Cuando se introduce la llave TGS* en el dispositivo de lectura,

- si el equipo **no la reconoce**, aparece visualizado el mensaje siguiente:

LLAVE TGS NO VÁLIDA

- si en la llave TGS* **no hay guardado ningún entrenamiento**, en la pantalla aparece:

CARGANDO LLAVE TGS

❒ Interrupción del ejercicio

Durante la ejecución del ejercicio se puede hacer una pausa pulsando la tecla STOP. Durante la pausa se visualizan dos mensajes alternativos que explican cómo proceder:

QUICK START: REINICIE

Si se pulsa la tecla QUICK START el ejercicio retoma.

STOP: TERMINA

Cuando se pulsa STOP por segunda vez el equipo considera finalizado el ejercicio.

Si durante la pausa no se pulsa ninguna tecla en un lapso de 1 minuto, el equipo da por terminado el ejercicio.

❒ Calorías y velocidad del ejercicio completo

Mientras el usuario ejecuta el ejercicio por el visualizador van corriendo los siguientes mensajes:

2’44”/KM

que indica el tiempo empleado para recorrer un kilómetro;

87 KCAL/H

que indica el consumo de calorías por hora en los ejercicios manuales y CPR;

87 KCAL/EJERCICIO

que indica el consumo de calorías por ejercicio en un Perfil.

3.12 Códigos de acceso para obtener informaciones técnicas

Para llevar a cabo un **mantenimiento periódico** adecuado hay que conocer el número de horas que el equipo estuvo encendida. Esta información está protegida por un código de acceso o contraseña.

Con el equipo en Espera pulsar juntas las teclas numéricas **3 1 4**. En la pantalla aparece:

CONTRASEÑA = 0

digite el código con las teclas numéricas **1508** (contraseña) y pulse la tecla **ENTRAR**.

En la pantalla aparecen los siguientes mensajes:

HORAS ON = 1512

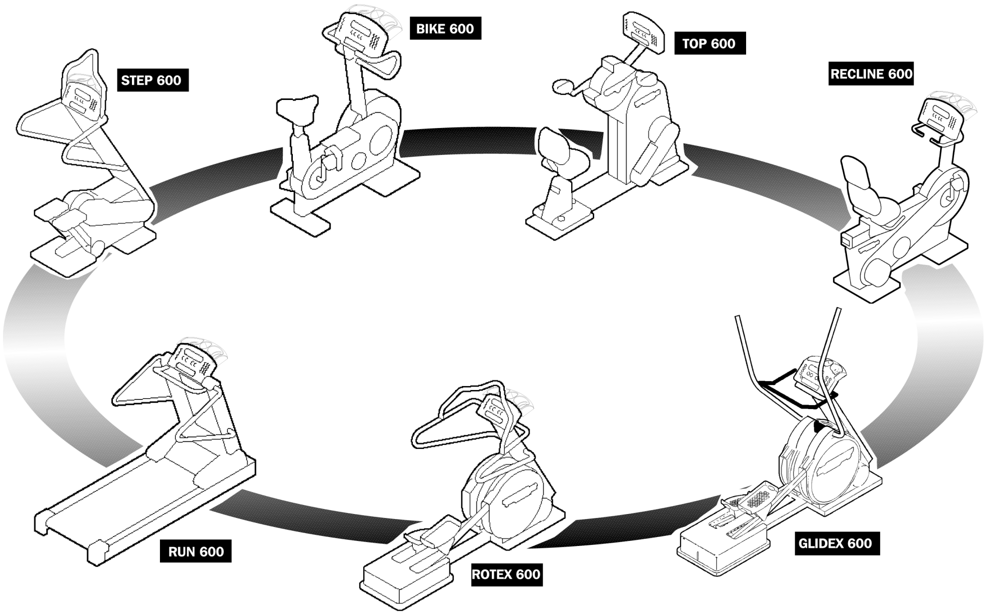
indica las **horas** durante las cuales el equipo ha permanecido encendida.
Pulse la tecla ENTRAR para continuar.

HORAS FUNC. = 342

Indica las **horas de funcionamiento** del equipo.
Pulse la tecla ENTRAR para continuar.

Después del último ejercicio el equipo vuelve a ponerse en Espera.

XT PRO



A linha XT PRO é constituída por 7 equipamentos para treinamento cardiovascular e aeróbico altamente qualificados: **Bike 600**; **Recline 600**; **Top 600**; **Step 600**; **Rotex 600**; **Run 600**; **Glidex 600**.

Estes 7 equipamentos possibilitam treinamentos diferenciados, para todos, esportistas ou não, que desejarem melhorar ou simplesmente manter a própria forma física.

É já reconhecido que realizar regularmente um trabalho aeróbico é a melhor maneira para prevenir todas as patologias do aparelho cardiovascular, respiratório e muscular; para um melhor treinamento aeróbico os produtos da linha XT PRO possibilitam controlar continuamente a freqüência cardíaca durante o treinamento, graças ao cardiofreqüencímetro. Na prática é suficiente segurar as alças na parte dos sensores (heart sensor) ou usar a faixa torácica com transmissor, para ver no painel de comandos qual é a freqüência cardíaca.

Sumário

It

Sp

Pt

Nl

Top 600 XT PRO

Top 600 é um equipamento inovador que faz parte da linha XT PRO da Technogym, uma linha de equipamentos para treinamento cardiovascular que sintetizam um equilíbrio perfeito entre: biomecânica, funcionalidade e design. Os equipamentos da linha XT PRO são caracterizados pelo exclusivo sistema CPR, idealizado pela Technogym para possibilitar ao usuário manter durante todo o treinamento o valor da freqüência cardíaca desejado; desta maneira a eficácia e a segurança do exercício estão garantidas, independentemente do nível de forma física pessoal.

A Top 600 integra-se perfeitamente na linha XT PRO e torna-a ainda mais completa, porque mantém as mesmas características de uniformidade das funções e dos modos de utilização, por exemplo: o treinamento de tipo manual, em que selecionam-se o nível de dificuldade e a duração do exercício; os perfis predefinidos, o teste, para identificar o nível ideal e individual de dificuldade para treinamento.

Com o Top 600 entram em ação todos os principais músculos dos ombros, dos braços e do tronco (musculatura do feixe omoplata/úmero, músculo tricípite do braço, bíceps do braço, deltóide, trapézio, dorsais), per un ottimo allenamento cardiovascolare anche dei soggetti scarsamente allenati.

Top 600, por causa da sua simplicidade e segurança na utilização, é indicado para um amplo leque de usuários, desde o setor esportivo profissional até o de reabilitação, além de para sedentários, idosos e cardiopatas.

Finalmente o painel de comandos, de utilização fácil e imediato, possibilita fácil leitura dos dados do treinamento, que são continuamente atualizados, e uma adaptação progressiva do nível de treinamento às condições físicas pessoais e ao grau de preparação atlética. É possível regular e guardar na memória treinamentos personalizados, ou escolher um dos perfis predefinidos, ou ainda exercitar-se livremente, variando a cada momento os parâmetros do exercício.

☞ ADVERTÊNCIAS

O Fabricante Technogym S.r.l. considera-se responsável pelo próprio equipamento somente se forem obedecidas as seguintes precauções:

- **o equipamento for utilizado em conformidade com as suas especificações;**
- **tiverem sido lidas cuidadosamente todas as partes do guia do usuário;**
- **o lugar de instalação atender aos requisitos previstos pelo guia do usuário;**
- **a instalação elétrica for em conformidade com o prescrito pelas normas ou pela legislação que houver no país de utilização;**
- **a instalação, a manutenção e as calibragens forem realizadas por pessoal qualificado da Technogym ou por esta indicada;**

- **o responsável da academia ou do centro de reabilitação tiver instruído corretamente os usuários sobre a utilização certa e as utilizações impróprias;**
- **as roupas forem adequadas;**
- **toalhas ou outras coisas não forem deixadas sobre os equipamentos;**
- **os exercícios de reabilitação forem realizados com a presença de pessoal qualificado.**

Introdução

O Guia do usuário foi escrito no idioma original do fabricante e traduzido para o idioma do país onde o aparelho é utilizado. Ele é parte integrante do conjunto do aparelho e deve ser mantido **sempre** com ele; mesmo no caso de mudança de lugar ou de propriedade o manual deverá acompanhar o aparelho. Mantenha este guia em um lugar acessível, conhecido pela equipe de trabalho e longe de umidade e calor.

O texto contém preciosas informações e úteis sugestões sobre os métodos de treinamento, além de conselhos de tipo médico/esportivo; portanto constitui um guia seja para o usuário profissional seja para o principiante, sem conhecimentos sobre esportes.

Os símbolos a seguir ajudam a compreender este Guia do usuário:

☞ **ADVERTÊNCIAS**

O dedo indicador destaca informações importantes, que não devem ser ignoradas.

⚠ **ATENÇÃO**

O ponto de exclamação destaca normas que devem ser seguidas rigorosamente a fim de evitar situações de risco a pessoas ou ao aparelho.

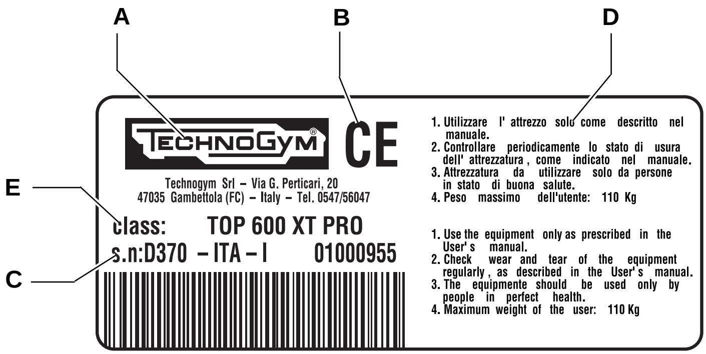
? INFORMAÇÃO

Abaixo deste símbolo, você encontrará respostas para as dúvidas mais freqüentes.

Antes de realizar quaisquer operações
é recomendável ler com atenção todas as partes do manual

1 Informações técnicas

1.1 Identificação do fabricante e do aparelho



A - Nome e endereço do fabricante
B - Marca CE
C - Número de série
D - Advertências
E - Classe a que pertence o aparelho

It

Sp

Pt

Nl

1.2 Descrição do aparelho

1.2.1 Principais componentes

A **Painel de comandos**: possibilita a gestão de todas as funções disponíveis, a definição dos programas de treinamento, a visualização das mensagens e dos dados relativos ao treinamento.

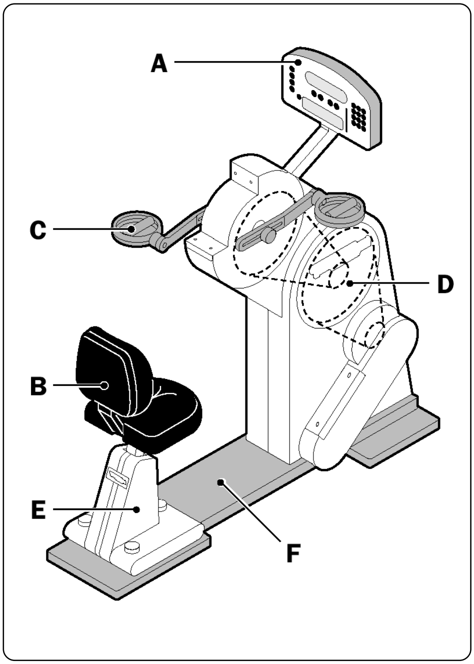
B **Assento**: de altura regulável, é equipado com encosto para um apoiar corretamente as costas.

C **Cabos**: de comprimento regulável, é necessário segurar nos mesmos para realizar o movimento.

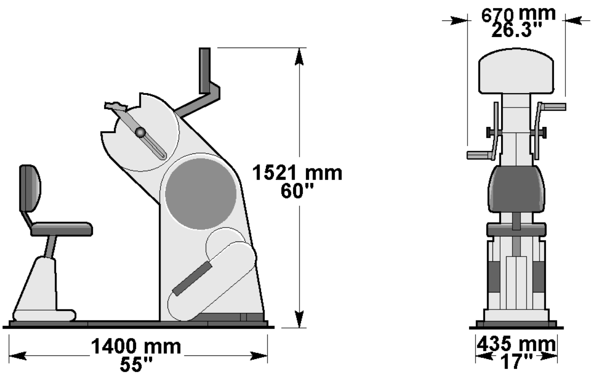
D **Correia de transmissão**: na transmissão a corrente é ligada ao alternador para regular a resistência eletromagnética.

E **Estrutura de suporte do assento**: sustenta o assento e é fácil tirá-la do chassi para possibilitar a introdução de um cadeira para deficientes físicos.

F **Chassi**: estrutura de suporte do equipamento, garante a solidez, robustez e durabilidade com o passar do tempo.



1.2.2 Dados técnicos



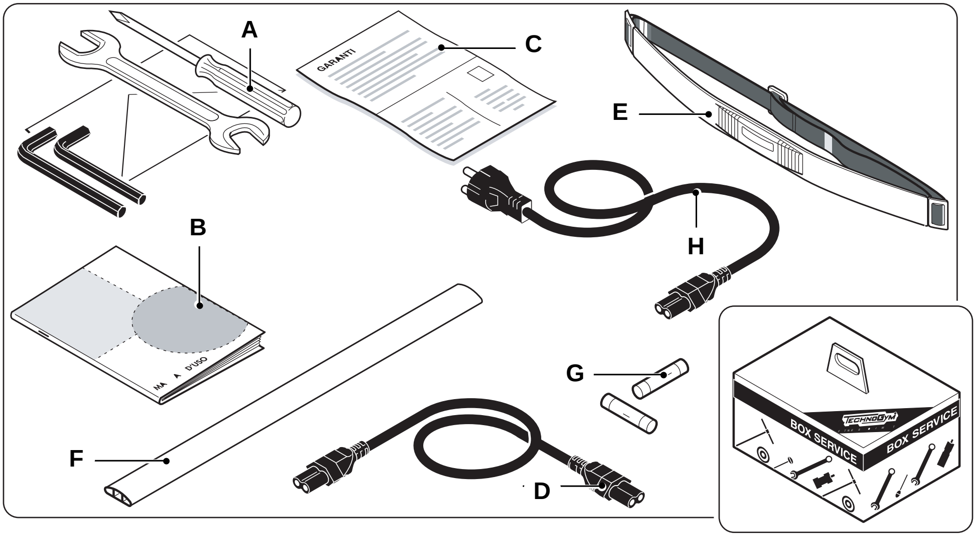
	Europa	América
Alimentação	110/230 V ~ 50/60 Hz	110~Vac 50/60 Hz
Potência absorvida	150 VA	
Máxima potência mecânica alcançada pelo 'equipamento	500 W	
Fusíveis	2 x F3A 5 x 20mm	
EMI	EN 60601-1-2	
Segurança	EN 60601-1 EN 957-1	UL 2601-1
Diretiva	73/23 CEE 93/68 CEE	
Peso	98 kg	216 lb
Velocidade aconselhada: 50-60 RPM		
Nível de ruído inferior a 70 dB		
Sistema de resistência eletromagnética		
Regulação da resistência com 12 níveis de dificuldade		
Número de funções: 5		
Peso máximo do usuário: 110 kg		

Este equipamento não produz perturbações eletromagnéticas.
Aparelho de Classe I, com peça aplicada de Tipo B.
Aparelho comum, não protegido contra penetração de água.
Aparelho não adequado para a utilização em presença de mistura anestética inflamável com ar, com oxigênio, nem com protóxido de nitrogênio.
Aparelho para funcionamento contínuo.
Corrente de dispersão para a terra em condições normais máx. 250 µA.

1.2.3 Acessórios

❐ Acessórios fornecidos

Os acessórios em dotação vem guardados na “Service Box”:



A Jogo de chaves

B Guia do usuário

C Certificado de garantia

D Cabo ponte para ligação a outro equipamento

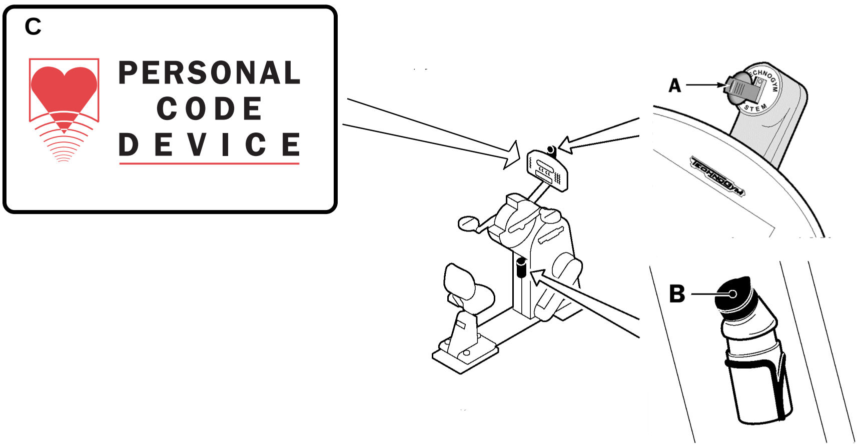
E Faixa torácica com transmissor para cardiofreqüencímetro

F Canal de chão para cobrir o cabo elétrico

G Fusíveis sobressalentes (F3A, 5 x 20 mm)

H Cabo de alimentação

❐ Acessórios opcionais



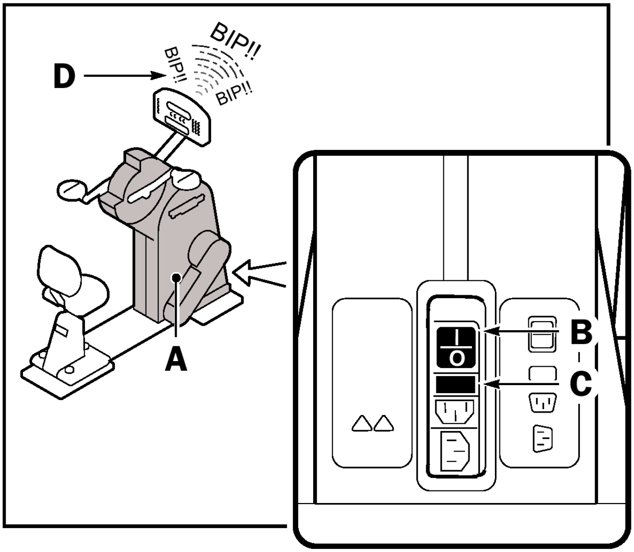
A **Chave TGS***, que interage com o equipamento mediante o dispositivo de leitura TGS; possibilita guardar na memória programas de treinamento personalizados, em função das necessidades e dos objetivos específicos do usuário.

B **Cantil e porta cantil:** fica a disposição do usuário durante o treinamento para integração de líqüidos.

C **Personal Code Device**: sistema de medição da batida cardíaca, graças à qual o equipamento sintoniza-se exclusivamente na freqüência cardíaca do usuário; ativa-se usando uma faixa torácica com transmissor de tipo codificado. Se houver dispositivo Personal Code Device, no painel de comandos estará aplicado um adesivo como o apresentado na figura.

It
Sp
Pt
Nl

1.2.4 Dispositivos e etiquetas de segurança



A **Proteções fixas:** protegem o acesso à transmissão interna.

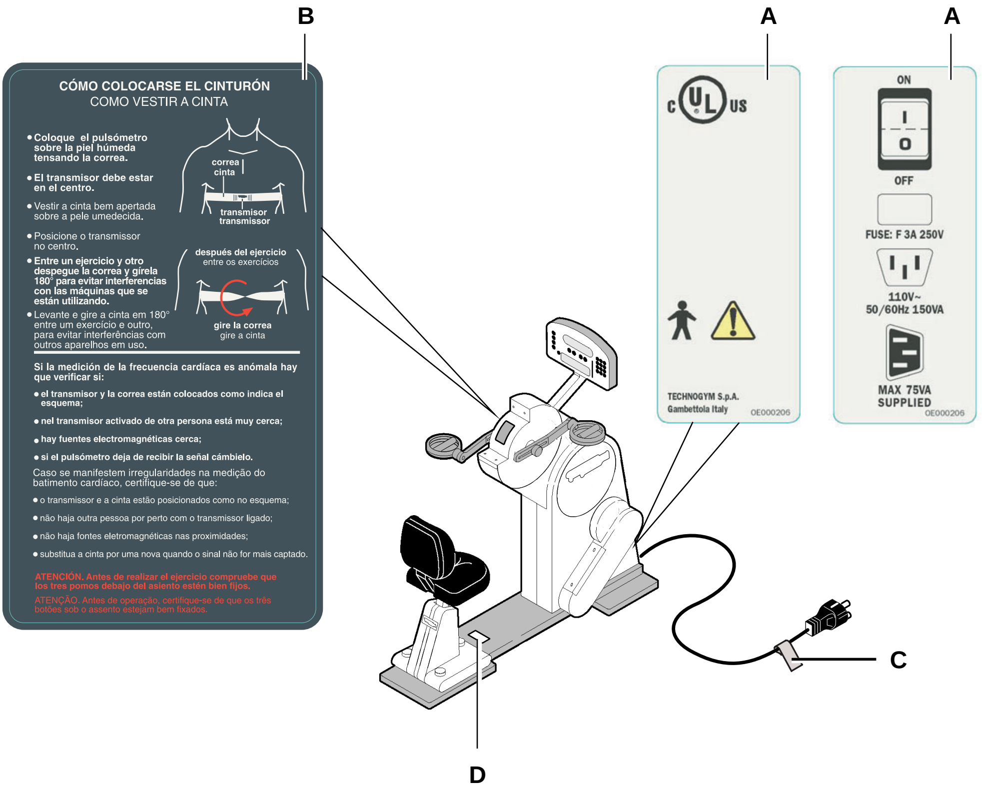
B **Interruptor geral:** desativa e ativa a tensão de alimentação ao equipamento.

C **Fusíveis**: protegem as peças elétricas do equipamento. Se a corrente chegar um valor excessivo, os fusíveis fundem-se impedindo desta maneira que a eletrónica interna estrague-se.

D **Sinal acústico:** avisa o usuário que a Top 600 foi ligado, ou que o exercício começou ou acabou, ou ainda que a freqüência cardíaca está alta.

☞ Advertências

É recomendável prestar atenção nas etiquetas auto-adesivas colocadas no aparelho, porque informam sobre possíveis riscos e perigos.



A A etiqueta colocada perto do interruptor geral apresenta as indicações para a ligação elétrica.

B A imagem colocada entre os cabos dá indicações específicas sobre a maneira de usar a faixa torácica para o cardiofreqüencímetro.

C A etiqueta colocada no cabo de alimentação indica as característica elétricas.

D A etiqueta no estrado avisa para controlar se as roscas do assento estão bem presas.

It

Sp

Pt

Nl

1.3 Instalação e montagem

❒ Ambiente de instalação

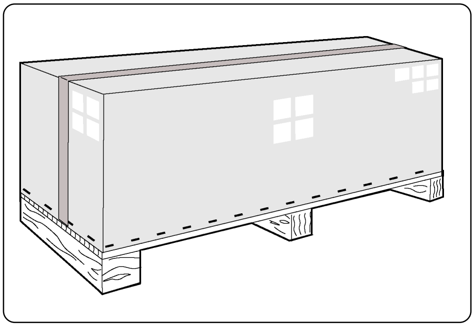
Para a atividade com TOP 600 XT PRO ser facilitada, proveitosa e isenta de riscos pessoais, o ambiente em que for praticada deverá possuir alguns requisitos específicos; especialmente antes de escolher onde instalar o aparelho, é aconselhável verificar a presença de:

- **temperatura** entre +10° e +25°;
- renovação suficiente do ar de maneira a conter o valor de **umidade**, em fase de exercício, entre 20% e 90%;
- **iluminação** suficiente, de maneira que o exercício físico seja realizada em condições agradáveis e relaxadas;
- ampla faixa de **espaço livre** todos os lados ao redor do aparelho, levando em consideração as medidas máximas necessárias durante o movimento, necessária por motivos de segurança;
- superfície plana, estável e sem vibrações, com capacidade adequada para o peso a ser sustentado.

Se o aparelho for instalado em um **lugar público de diversões**, o ambiente deverá possuir todos os requisitos de idoneidade perdidos pela legislação sobre o assunto.

❐ Tirar da embalagem

A TOP 600 XT PRO é fornecido montado e fechado em uma embalagem apropriada, dentro de um invólucro de plástico transparente ou em um invólucro de papelão equipado de estrado, dependendo do lugar de destino.



O levantamento e o transporte do material embalado podem ser realizados com os normais meios de levantamento; as instruções estão indicadas diretamente na embalagem.

Com a finalidade de tutelar a integridade física das pessoas e material, é necessário avaliar atentamente, em relação ao lugar de destino dos equipamentos, quais meios normais de levantamento e transporte deverão ser utilizados.

Como indicado na própria embalagem, para **tirar da embalagem** com caixa com estrado do equipamento, é necessário tirar os grampos de metal que prendem o papelão por fora do estrado e, em seguida, levantar a caixa.

Realize um controle a visual do material componente da embalagem para certificar-se que está em bom estado.

Para soltar o material, tire os elementos de fixação e apoie no chão os componentes da embalagem, ou seja:

- equipamento com as proteções;
- service box contendo os acessórios fornecidos.

? **INFORMAÇÃO**

É aconselhável guardar a embalagem, para poder embalar de novo o aparelho da mesma maneira, no caso de mudança.

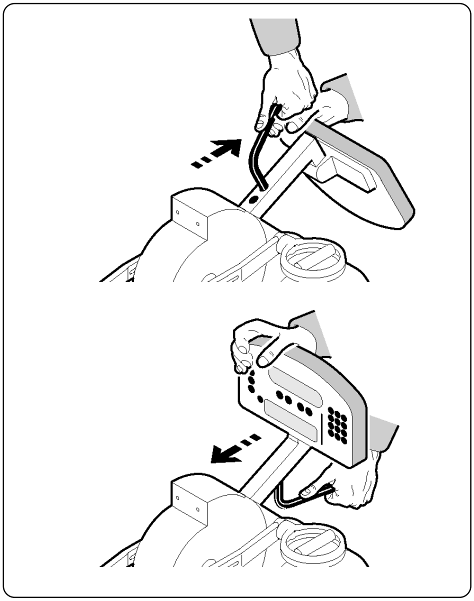
☞ **ADVERTÊNCIAS**

Não abandone a embalagem no meio ambiente; obedeça os processos de eliminação de resíduos urbanos em conformidade com as normas em vigor.

1.3.1 Montagem

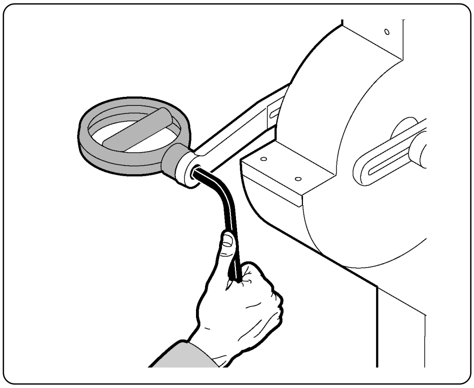
Deslize o equipamento do palete para o chão, no lugar previamente escolhido para a instalação.

O **painel de comandos** está virado; para girá-lo, desatarraxe os dois parafusos superiores e tire-o delicadamente do chassi, tomando cuidado com os cabos elétricos.



Rode o painel de comandos 90°, coloque-o novamente no chassi e atarraxe até o fundo os dois parafusos da parte de baixo.

Aparafuse os **cabos** com uma chave octogonal e aperte até o fundo.

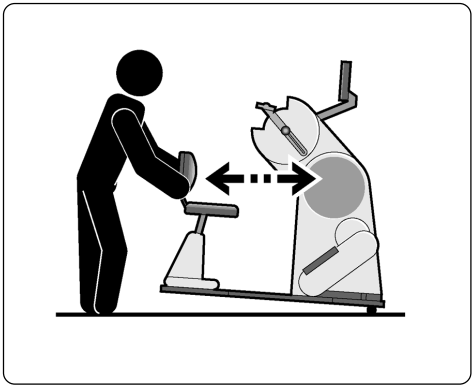


☞ **ADVERTÊNCIAS**

As operações de montagem devem ser realizadas por pessoas práticas em mecânica em geral.

1.3.2 Deslocamento do equipamento

Para deslocar o equipamento do estrado de embalagem para o chão, levante-o da maneira indicada na figura e, em seguida, deixe-o deslizar para o chão. Para realizar esta operação são necessárias pelo menos duas pessoas.



Atenção

O deslocamento deve ser realizado com muito cuidado, porque pode haver uma perda de estabilidade do aparelho.

Este equipamento possui rodas dianteiras fixas. Para deslocar o equipamento é necessário pegá-lo da maneira indicada na figura e empurrá-lo para a frente ou para atrás.

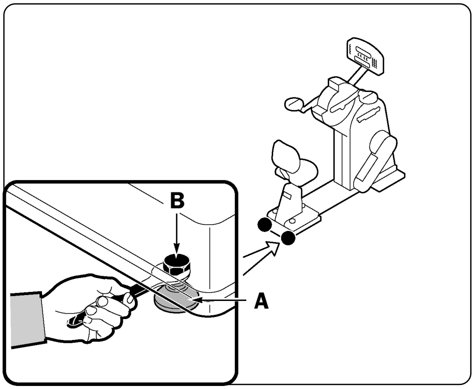
Se as condições do pavimento não possibilitarem o uso de rodas, o deslocamento deve ser realizado com os normais meios de levantamento e transporte.

1.3.3 Nivelamento

Para a operação de nivelamento intervém-se nos pezinhos traseiros:

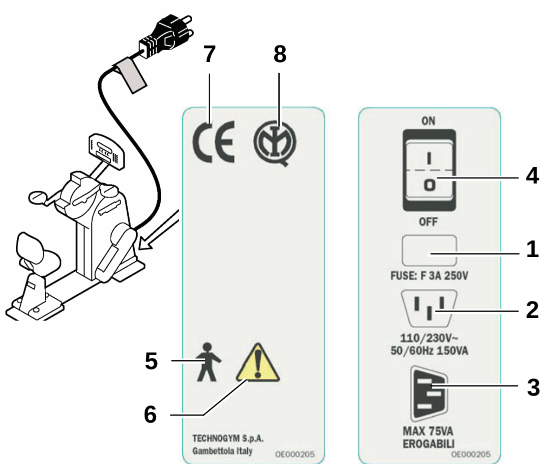
A - enrosque ou desenrosque os pezinhos até o chassi chegar à posição horizontal.

B - depois de realizar esta regulação, aperte as porcas.



1.3.4 Ligação elétrica

Antes de realizar a ligação do equipamento na rede, certifique-se que as características do sistema elétrico correspondam à legislação em vigor. Verifique os dados impressos nas etiquetas colocadas perto da tomada e no cabo de alimentação:

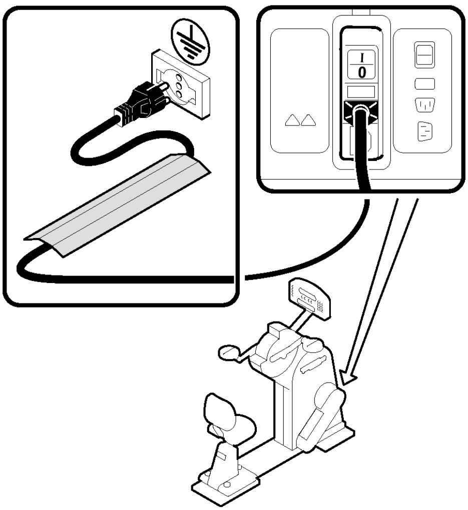


1) Indica o tipo dos fusíveis: F 3A, 5 x 20 mm.
2) Indica as características da alimentação principal: 110/230 VAC ~ 50/60 Hz 150 VA
3) Indica as características da tomada auxiliar: ≤ 75 VA
4) Representa o interruptor geral: **I** = ligado; **0** = desligado
5) Indica um aparelho com aplicada peça de tipo B
6) Indica para consultar o guia do usuário
7) Indica a conformidade às diretivas CE
8) Apresenta o selo IMQ, organismo certificador

⚠ **ATENÇÃO**

A tomada de parede deve estar situada em um lugar que possibilite tirar e colocar o plugue facilmente, sem correr perigo.

No momento do ligação, o interruptor do equipamento deve estar na posição 0 (o equipamento deve estar desligado).



Ligue o cabo de alimentação primeiro na conexão do equipamento e, em seguida, à tomada da parede.
Se for possível, proteja o cabo de alimentação com os canais fornecidos com o equipamento para evitar que sofra danos.

☞ **ADVERTÊNCIAS**

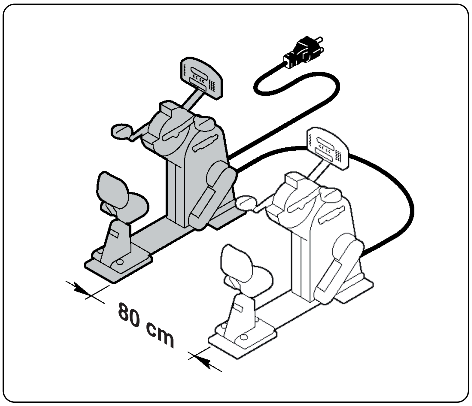
Controle regularmente se o cabo de alimentação está em bom estado.

⚠ **ATENÇÃO**

A tomada elétrica deve possuir ligação à terra ⏚. Se não houver, deve ser instalada por pessoal especializado antes da ligar pela primeira vez a eletricidade do equipamento.

1.3.5 Ligação elétrica a outro equipamento ou dispositivo

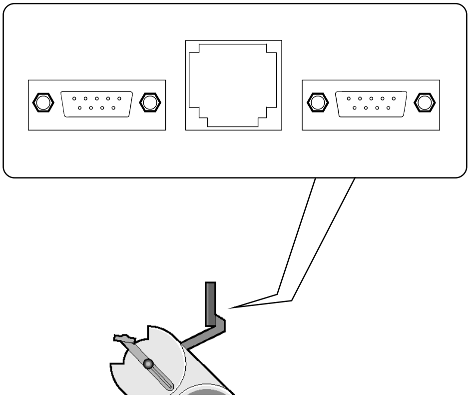
As características da Top 600 possibilitam a ligação de dois equipamentos um no outro. Para a ligação utilize o cabo ponte fornecido; introduze os plugues nas respectivas tomadas (perto das tomadas de alimentação principal).



☞ **ADVERTÊNCIAS**

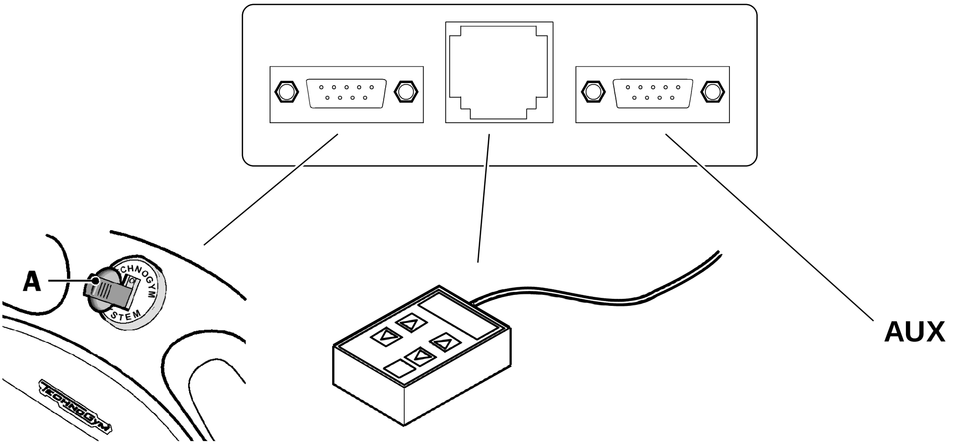
A Top 600 pode ser ligado somente a outro equipamento do mesmo tipo, ou seja, a outro Top 600. A tomada auxiliar não deve ser utilizada para outras finalidades. Será necessário verificar, por motivos de segurança, se a corrente de dispersão para a terra no cabo de alimentação principal não ultrapassa 500 µA.

Além de um no outro, os equipamentos da linha XT PRO podem ser ligados a um dispositivo de recepção áudio/vídeo do tipo do **Cardio Theater**; e a um dispositivo de leitura TGS.



Para estas ligações, na parte de trás do painel de comandos, há três conexões salientes; estas conexões são equipadas de tampinha de proteção, que **não deve absolutamente ser tirada** se a tomada não for utilizada.
Somente pessoal especializado do Serviço de Assistência da Technogym é autorizado a tirar esta tampinha, durante a fase de instalação. Se esta tampinha for tirada, é responsabilidade do usuário **guardá-la**.

☞ ADVERTÊNCIAS



Na tomada TGS pode ser ligado somente o dispositivo de leitura TGS (IEC 950).

Na tomada RJ45 (central) pode ser ligado somente o dispositivo Cardio Theater, em conformidade com as normas internacionais (IEC 950).

Na tomada AUX podem ser ligados somente aparelhos em conformidade com as normas IEC 950. Estes aparelhos devem ser colocados a pelo menos 2 metros do equipamento.

1.4 Manutenção

1.4.1 Manutenção de rotina

❒ Limpeza e cuidados com o equipamento

É bom manter o aparelho sempre limpo e isento de poeira, respeitando as comuns regras higiênicas/sanitárias, principalmente se for utilizado no interior de um centro esportivo ou por mais de uma pessoa.

Para limpar o **painel de comandos** realize as seguintes operações:

- desligue o equipamento colocando o interruptor na posição **0**;
- tire o plugue de alimentação do equipamento, da tomada da parede;
- limpe o painel de comandos com um pano úmido mas não molhado.

Semanalmente limpe **todo o equipamento**:

- com o equipamento desligado, limpe as partes externas com uma esponja úmida;
- desloque o equipamento para tirar o pó debaixo do mesmo com um aspirador de pó.

Se for necessário lavar a **faixa torácica**, utilize uma solução de água e sabão; em seguida deixe enxugar algumas horas em um lugar quente e enxuto, longe de fontes diretas de calor.
Para esterilizar a faixa torácica, empregue um desinfetante do tipo para desinfeção e conservação asséptica de instrumentos cirúrgicos, que se encontra nas farmácias.

Para a limpeza **do cantil** utilize produtos para higiene alimentar; evite produtos químicos e solventes.

☞ **ADVERTÊNCIAS**

Preste atenção para não esfregar com excessiva força: o painel de comandos, os desenhos e as instruções indicadas nas etiquetas.

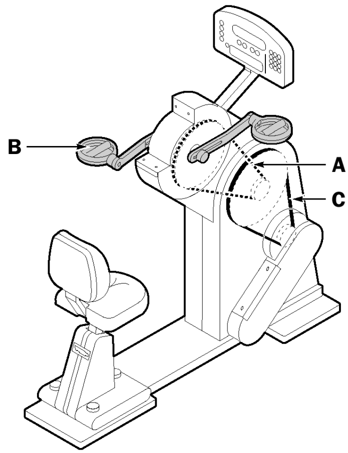
☞ **ADVERTÊNCIAS**

No caso de uso medicinal do equipamento, é recomendada a limpeza da faixa torácica cada vez que for utilizada.

❒ Lubrificação e controles

Atenção

As intervenções de manutenção periódica, regulação e lubrificação devem ser realizadas pelo Serviço de Assistência Técnica da Technogym.



Item	Descrição	Tipo de intervenção	Prazos de intervenção
A	Corrente de transmissão	Controle do estado da lubrificação	Mensal
B	Cabos	Controle da folga	Mensal
C	Correia de transmissão	Controle do desgaste	Mensal

1.4.2 Manutenção não rotineira

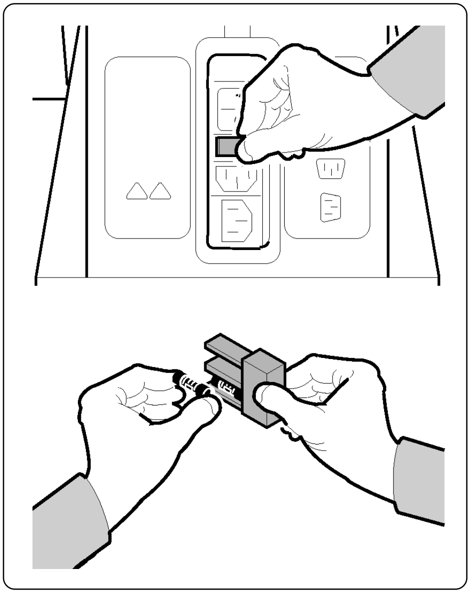
❒ Troca dos fusíveis

☞ **Advertências**

A troca dos fusíveis deve ser realizada pelo Serviço de Assistência Técnica da Technogym.

⚠ **Atenção**

Antes de trocar um fusível é necessário desligar o equipamento colocando o interruptor na posição 0 e tirando o plugue de alimentação da tomada da parede.



Tire o porta fusível, na direita do interruptor, pressionando a pequena alavanca.

Troque o fusível queimado por um novo fornecido (F3A).

Coloque o porta fusível na respectiva sede, certificando-se que se encaixe perfeitamente.

⚠ **Atenção**

Se acabarem os fusíveis fornecidos, utilize para a troca um fusível de iguais características elétricas, de valor idêntico e com certificados: F3A.

It Sp Pt Nl

1.4.3 Solução de problemas

A seguinte lista inclui uma série de problemas que podem acontecer durante a normal utilização do equipamento. Se as soluções apresentadas não resolverem o problema, solicite a intervenção do Serviço de Assistência Técnica.

Problema	Causa	Solução
O equipamento não se liga	A plugue do cabo de alimentação não está colocado na tomada.	Coloque o plugue do cabo de alimentação na tomada da parede.
	Está faltando tensão elétrica.	Verifique se há tensão elétrica na tomada em que estiver ligado o equipamento, ligando outro aparelho que tem certeza que está funcionando.
	O cabo de alimentação está estragado.	Contate o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.
	Problemas de instalação do cabo de alimentação.	Controle a ligação.
	Os fusíveis se queimaram.	Para trocar o fusível queimado por um sobressalente (F3A) contate o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.
	A conexão de ligação do painel de comandos soltou-se acidentalmente.	Contate o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.
Excesso de ruído interno	O apoio do equipamento não é uniforme.	Controle e nivele mediante os pezinhos traseiros de regulação.
	Os rolamentos estão estragados.	Contate o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.
	O alternador está estragado.	Contate o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.
	A correia está desgastada.	Contate o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.

Problema	Causa	Solução
Com o equipamento funcionando, os dados não estão certos ou atendíveis	No teclado há um tecla presa.	Se o problema persistir, contate o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.
	O equipamento encontra-se perto de fortes perturbações rádio (por ex.: eletrodomésticos).	Desloque o equipamento para outro lugar ou desloque os eletrodomésticos.
	Uma conexão interna soltou-se acidentalmente.	Contate o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.
	No painel de comandos houve um contato interno.	Contate o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.
	A correia do alternador não está apertada.	Contate o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.
Problemas na medição da batida cardíaca com a faixa torácica	Há perto outros transmissores.	Desloque o equipamento até uma distância que impeça surgirem sobreposições de sinais (a distância mínima entre dois equipamentos é de 80 cm.).
	Há perto fortes perturbações rádio.	Identifique a fonte de perturbação (por ex. eletrodomésticos) e ou desloque o equipamento.
	A faixa torácica está desgastada.	Troque a faixa, pedindo uma nova diretamente ao Serviço de Assistência Técnica da Technogym.
	Os contatos na pele do transmissor de faixa não estão certos.	Umedeça com água a parte interior na da faixa torácica.
	O painel de comandos não está funcionando bem.	Contate o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.
	O transmissor está estragado.	Troque a faixa, pedindo uma nova diretamente ao Serviço de Assistência Técnica da Technogym.

1.5 Assistência técnica

O Serviço de Assistência Técnica da Technogym oferece:

- atendimento por telefone;
- informações sobre manutenção pagas ou cobertas pela garantia;
- serviço de assistência no local;
- fornecimento de peças sobressalentes originais.

Tenha em mãos as seguintes informações ao entrar em contato com o Serviço de Assistência Técnica da Technogym:

- modelo,
- data de aquisição,
- número de série
- detalhes do problema.

☞ **ADVERTÊNCIAS**

Qualquer conserto/manutenção do aparelho executado(a) por pessoal não autorizado pela Technogym invalidará a garantia.

Technogym International B.V.
Manno Branch

Via Cantonale, Galleria 2
6928 Manno - Switzerland

tel: ++41 91 6108600
Fax: ++41 91 6001405
email: service@technogym.com

1.6 Armazenagem

Em caso de longa inatividade do aparelho, é aconselhável guardá-lo:

- em um lugar enxuto e limpo, coberto por uma lona para protege-lo da poeira;
- em ambiente com temperatura entre 10° e i 25° e umidade entre 20% e 90%.

Para uma boa conservação guarde na **embalagem original**.

1.7 Eliminação do aparelho

É sempre bom controlar que o equipamento não possa de algum modo tornar-se fonte de perigo, e portanto evitar que crianças joguem com o mesmo. Para isto, durante eventuais longos períodos de inatividade ou se desejar eliminar o equipamento, será necessário desativá-lo tirando o cabo de alimentação.

É proibido abandonar o equipamento no meio ambiente, em áreas públicas ou particulares sujeitas a uso público.

Top 600 XT PRO é constituído por materiais recicláveis, como aço, alumínio e plástico, que devem ser eliminados da maneira indicada pelos regulamentos em vigor para resíduos urbanos e similares, contate empresas especializadas em limpeza urbana e do ambiente.

❒ Eliminação da faixa torácica e do cantil

Não abandone a faixa torácica para a transmissão dos dados de freqüência cardíaca nem o cantil no meio ambiente, porque é constituída por materiais não recicláveis.

Para eliminá-la contate firmas especializadas na limpeza urbana e ambiental.

2 Usando a Top 600

2.1 Advertências para a utilização certa do equipamento

ATENÇÃO

O Top 600 é destinado somente para a utilização para a qual foi projetado e fabricado, ou seja, para treinamento de ombros e braços. Todas as demais utilizações devem ser consideradas impróprias e, portanto, perigosas.

Realize somente os exercícios previstos para o específico tipo de equipamento, das maneiras e nas condições indicadas neste guia.

A utilização deste equipamento é subordinada a um **exame médico** mirado para o tipo de exercício que se pretender realizar, e ao respeito das **condições de utilização** previstas pelo fabricante.

Antes de começar um programa de treinamento, consulte um médico para estabelecer eventuais limitações na utilização do equipamento.

Regule o equipamento em função do próprio estado de saúde, iniciando o exercício com ritmos e velocidades adequadas.

No caso de condições físicas especiais, a utilização do equipamento é permitida exclusivamente sob estreita vigilância de um médico com competência específica.

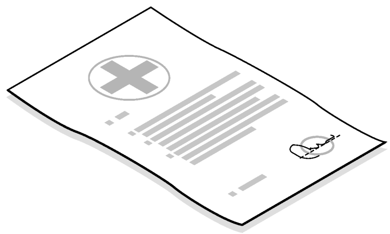
Se, durante um treinamento, sentir mal-estar (tontura, dores torácicas etc.), **interrompa imediatamente** o exercício e consulte um médico.

Se durante um exercício o sinal acústico tocar aproximadamente 5 segundos e aparecer a mensagem “*Freqüência cardíaca elevada*”, quer dizer que a freqüência cardíaca está alta demais, **diminua a velocidade** do exercício.

Utilize calçados de ginástica e roupas idôneas para a atividade física; não use roupas que impeçam a transpiração.

ADVERTÊNCIAS

Antes de começar qualquer exercício é oportuno ler com atenção o inteiro guia e familiarizar-se com os comandos do equipamento.





No começo de cada exercício, **coloque-se corretamente** sobre o equipamento, prestando atenção aos componentes que possam constituir obstáculo, para evitar riscos de escorregões ou quedas.

☞ **ADVERTÊNCIAS**

Controlar se as roscas do assento estão bem presas.

Durante a utilização não coloque os pés embaixo de peças em movimento.

Durante a utilização não coloque as mãos nas proximidades de peças em movimento.

Não coloque bebidas nem outros líquidos perto nem em cima do equipamento.

Mantenha afastados do equipamento roupas e toalhas porque poderão interferir nas peças móveis.

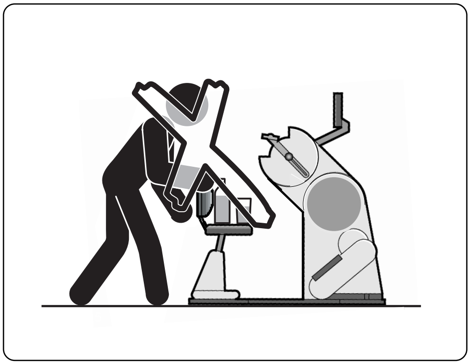
Não utilize o equipamento nas proximidades de líquidos ou gás inflamáveis para evitar risco de incêndios por causa de faíscas.

Não exponha o equipamento a jatos de água.

Não deixe o equipamento ao ar livre, exposto a agentes atmosféricas (chuva, sol etc.).

A Top 600 não deve ser colocado perto de fontes de calor, perto de fontes eletromagnética (tais como televisores, motores elétricos, antenas etc.), perto de aparelhagem médicas, dispositivos laser, estimuladores elétricos etc.

Os equipamentos da linha XT PRO são destinados principalmente à atividade esportiva realizada no âmbito de clubes esportivos, academias e similares, exclusivamente em lugares fechados.



⚠ **ATENÇÃO**

No interior do equipamento há alta tensão, portanto a capa poderá ser tirada somente por pessoal autorizado.

É proibido a utilização do equipamento por pessoas menores de 14 anos de idade, exceto se seguidas diretamente por um adulto.

Este equipamento foi projetado e fabricado respeitando os requisitos de segurança e saúde pessoal; entretanto possui algumas partes que poderão causar riscos não evidentes. Portanto é recomendável muita atenção com eventuais perigos de esmagamento dos membros superiores e inferiores.

It

Sp

Pt

Nl

2.2 A medição da freqüência cardíaca

Para uma ótima eficiência física, são fundamentais as condições do sistema cardiovascular e do coração. Quanto mais continuamente for possível controlar a freqüência cardíaca em um programa de treinamento, tanto este programa será mais eficaz.

O controle direto e imediato da batida do coração é importante seja para atletas que praticam atividade de tipo para competições, seja para esportistas amadores, porque possibilita uma melhor programação dos treinamentos. O Top 600 XT PRO possibilita a cada usuário monitorar com precisão o andamento da freqüência cardíaca mediante a faixa torácica equipada com cárdio-transmissor, a ser colocada no tórax.

O cardio-transmissor colocado na faixa torácica envia ao equipamento sinais relativos à batida do coração; estes sinais são elaborados e mostrados na tela, desta maneira o usuário poderá ver permanentemente a freqüência cardíaca.

Esta constante verificação da batida cardíaca torna a faixa torácica um útil dispositivo para melhorar a eficácia e a segurança do treinamento, portanto aconselhamos muito o seu uso.

ATENÇÃO

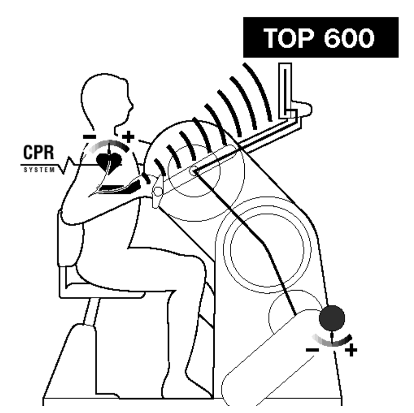
É muito importante que durante o treinamento a batida cardíaca nunca ultrapasse 85% da batida máxima (exceto se tratar-se de esportistas praticantes atividades de competição). Para calcular o valor, use a tabela no parágrafo 2.5.2.

Se o dispositivo para medição da freqüência cardíaca for de tipo **coded** (veja-o entre os acessórios opcionais, no parágrafo 1.2.3), a transmissão dos dados da faixa torácica ao equipamento será realizada de maneira *codificada*, ou seja, de uma específica faixa ao específico equipamento que se estiver utilizando e não outros. Desta maneira, evitam-se interferências entre equipamentos próximos, para uma medição da batida cardíaca de maior precisão.

PERSONAL CODE DEVICE

ADVERTÊNCIAS

O cardiofreqüencímetro tem somente a função de visualizar a batida cardíaca durante o exercício e exclui quaisquer utilização de diagnóstico de caráter médico; não serve para medir anomalias nem disfunções cardíacas. O valor da batida cardíaca mostrado no visor na verdade é somente indicativo e não deve ser considerado como um dato certo.

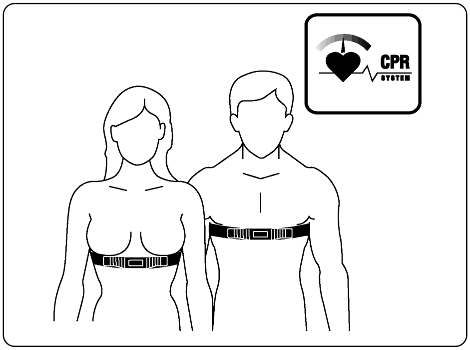


2.2.1 Como usar a faixa torácica

Antes de colocar a faixa torácica é necessário umedecer a parte interior.

Coloca-se a faixa em contato direto com a pele, na parte inferior do peitorais.

Regule a tensão do elástico ao redor do busto de maneira que a faixa fique estável na sua posição durante tudo o treinamento e verifique no painel de comandos a recepção do sinal (ou seja se o indicador luminoso no formato de coração no visor está piscando).



☞ Advertências

A pilha da faixa torácica dura aproximadamente 1.000 horas. Depois deste tempo é aconselhável trocar a faixa por outra original fornecida pela Technogym.

? Informação

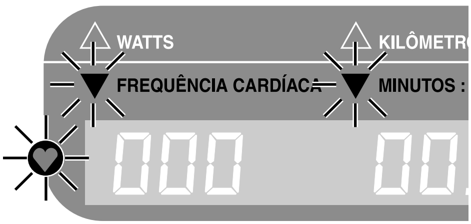
A Technogym aconselha, por razões higiênicas, um uso estritamente pessoal da faixa torácica.

Em caso de irritações é possível usar a faixa por cima da uma camiseta, com o recurso de umedecer a camiseta na parte de contato.

2.2.2 Utilização correta da faixa torácica

Para assegurar a precisão dos dados é indispensável que a faixa seja utilizada corretamente, respeitando as advertências apresentadas, e seja guardada com atenção porque é um instrumento de precisão.

Periodicamente, e principalmente depois de eventuais quedas da faixa, é necessário verificar e eficiência do cardiofreqüencímetro, da seguinte maneira: conte as pulsações diretamente no pulso e compare-as com a freqüência que aparecer no painel.



Se houver dúvidas se os dados estão corretos, entre em contato com o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.

É recomendável não deixar o transmissor em ambientes com alta temperatura, a exposição direta aos raios solares ou a proximidade de fontes de calor.

A medição da freqüência cardíaca não será certa se houver fontes eletromagnéticas (TV, celulares etc.).

Se desejar **lavar** a faixa, utilize uma solução de água e sabão e, em seguida, deixe enxugar algumas horas em um lugar quente mas longe de fontes diretas de calor (➔ *Manutenção ordinária*).

Cuidado para não esticar nem dobrar a borracha: se houver má manutenção, os eletrodos poderão perder a sua condutibilidade.

No raio de recepção do receptor não deve haver mais de um transmissor: na verdade o receptor poderá receber vários sinais contemporaneamente e portanto visualizar de maneira errada as pulsações. Se houver no mesmo ambiente mais de um equipamento com receptor da freqüência cardíaca, a distância mínima recomendada entre os mesmos é de 80 cm.

Estes problemas de interferência não acontecerão se o equipamento possuir um **Personal Code Device**, um sistema graças ao qual o equipamento sintoniza-se exclusivamente na freqüência cardíaca do usuário (➔ *Acessórios opcionais*).

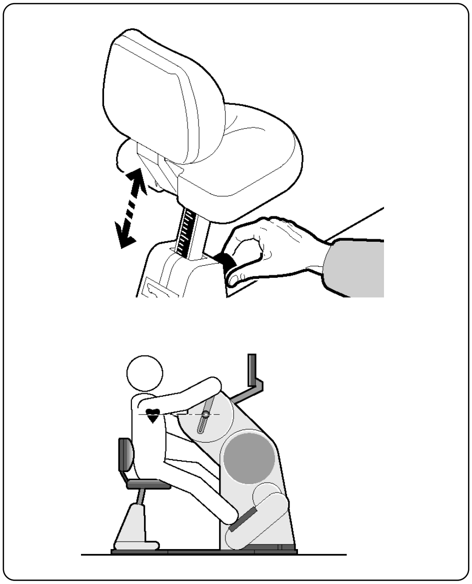
PERSONAL CODE DEVICE

2.3 Regulações da utilização

❒ Regulação do assento

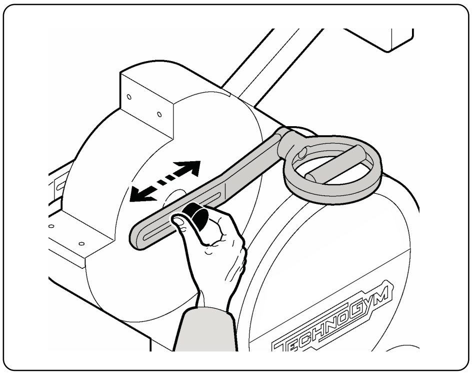
Para regular o assento, tire a chaveta situada embaixo do próprio assento.
Depois de sentado, o coração do usuário deve estar na altura da fenda de rotação das alavancas.

Na haste do assento há uma escala graduada; depois de ter encontrado a regulação adequada, é aconselhável anotar a sua medida na ficha de treinamento.



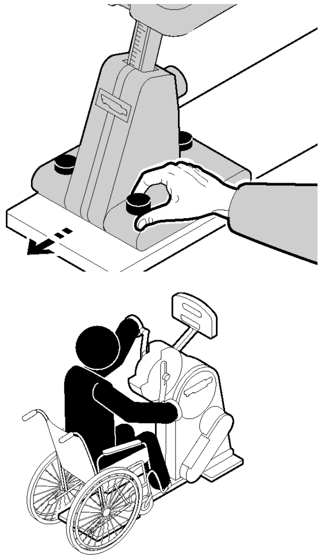
❒ Regulação das alavancas para os cabos

Para regular as alavancas dos cabos, desatarraxe as chavetas laterais. As alavancas são equipadas com um sistema de deslizamento dentado que facilita procurar a posição; mas é possível prender as alavancas mesmo em uma posição intermediária entre dois dentes.
Aperte as chavetas laterais.



2.3.1 Uso com cadeira de rodas

Para possibilitar o uso do equipamento também para pessoas com deficiências físicas, a Technogym preparou o chassi para encaixar uma cadeira de rodas: desatarraxe as 3 chavetas que prendem o assento no chassi e tire o assento.
Esta operação deve ser realizada pelo pessoal da academia.



Coloque no lugar do assento a cadeira de rodas e prenda-a com os freios apropriados.

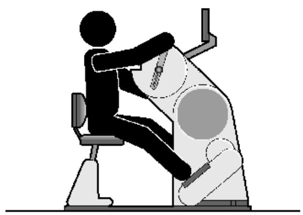
Desta maneira é possível realizar exercícios autonomamente.

No fim do exercício restabeleça as condições normais e certifique-se que as três chavetas ficaram bem apertadas.

2.4 Posição ergonômica no equipamento

Apoie os pés nos apropriados estrados ou no chão e segure nos cabos.

Quaisquer outras posições poderão criar instabilidade e portanto perda de equilíbrio.



2.5 Informações e conselhos médicos esportivos

2.5.1 Importância e benefícios da atividade física

vida sedentária e os hábitos alimentares levam sempre mais freqüentemente a uma redução da eficiência física e a um aumento do peso do corpo. Há tempo conhece-se o papel desempenhado pela atividade física na prevenção de algumas importantes doenças e como, por outro lado, a sedentarismo é a causa principal de modificações negativas no estado de saúde, reconhecida e etiquetada como uma verdadeira doença: a “doença de hipocinesia”.

A prática regular de atividade física, além da adoção de hábitos de vida certos (alimentação equilibrada, moderação na assunção de alcoólicos, não fumar) constituem os elementos essenciais para chegar a e/ou manter um estado de bem-estar psicofísico e para prevenir a maior parte das patologias que afligem as sociedades industrializadas (doenças cardiovasculares, obesidade e doenças do aparelho osteo-muscolar).

Os componentes fundamentais da atividade física são representados:

- pela atividade cardiovascular (ou aeróbica),
- pelo treinamento da força ou tonificação muscular,
- pelo stretching (➔ parágrafo 2.5.3);

todos os programas bem estruturados devem incluir todos estes três componentes, mesmo se com diferentes proporções em função do objetivo ao qual se desejar chegar.

Com os equipamentos da linha XT PRO é possível realizar atividade cardiovascular (ou aeróbica), ou seja um exercício físico capaz de envolver grandes massas musculares (pernas, braços e tronco), com contrações rítmicas e contínuas, e estimular contemporaneamente o aparelho respiratório, coração e sistema circulatório. Outros exemplos de atividade aeróbica são natação, esqui de fundo, ciclismo e canoa.

Os principais benefícios derivantes da prática regular e correta de atividade aeróbica podem ser resumidos em:

- Aumentada sensação de bem-estar e de eficiência física, com repercussões positivas no humor e na auto-estima.
- Melhoramento da capacidade de realizar esforços, mesmo na vida de todos os dias, como para subir escadas sem afã até o apartamento ou escritório.
- Variação da composição do corpo, com diminuição da porcentagem de massa gordurosa e aumento da cota de tecido muscular.
- Consumo de maior número de calorias durante o dia, importante se desejar-se manter estável o peso do corpo ou se estiver tentando reduzi-lo.
- Regulação dos valores de pressão arterial, graças a uma melhorada tonicidade das paredes dos vasos sangüíneos.
- Modificações da composição lipídica, com redução de triacilglicerídeo e colesterol, e conseqüente diminuição da tendência à arteriosclerose.

A prática regular de atividade física desempenha um efeito positivo na pressão arterial, nos valores de colesterol do sangue, no funcionamento do coração e dos vasos sangüíneos, na capacidade de utilização das gorduras e dos carboidratos. Portanto, acompanha-se uma redução do risco de contrair doenças cardíacas e das grandes artérias, com melhoramento da qualidade e da duração da vida.

Para que um exercício aeróbico seja vantajoso, é necessário ser praticado com **regularidade**, com **intensidade moderada** e durante para um **tempo suficientemente longo** (pelo menos 20 minutos).

A atividade aeróbica especificamente deve ser praticada entre 3 e 5 vezes por semana, durante um período de tempo de 20 a 50 minutos cada vez e a com uma intensidade entre 60 e 80% da freqüência cardíaca máx. teórica (➔ parágrafo 2.5.2).

As cargas de trabalho devem ser aumentadas progressivamente, sempre que se conseguir terminar um exercício sem excessivo cansaço.

☞ **ADVERTÊNCIAS**

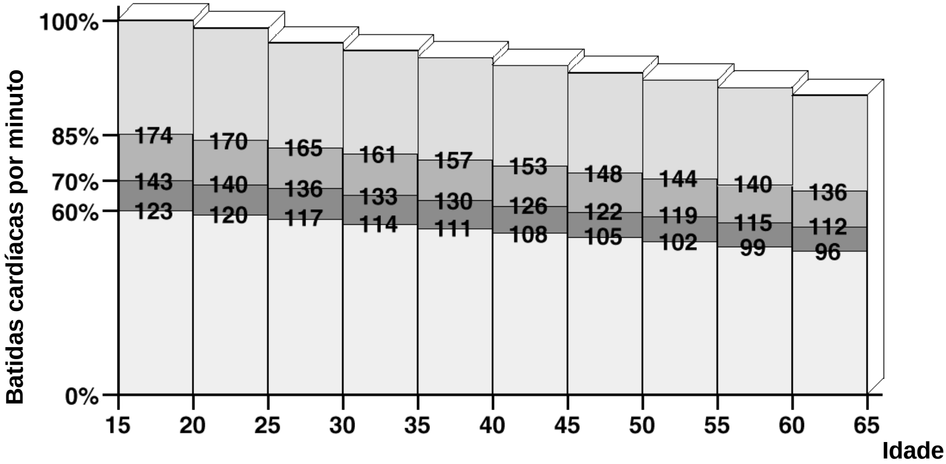
É recomendável não exagerar, principalmente no início, porque cargas de trabalho intensas demais são nocivas.

2.5.2 Como escolher a intensidade do treinamento aeróbico

Estar “treinado” significa ter submetido o próprio físico a estímulos de intensidade e freqüência de maneira a provocar modificações nos órgãos e nos aparelhos do organismo.

Para obter um melhoramento da capacidade aeróbica é importante manter durante o exercício uma freqüência cardíaca entre 60% e 85% do suo valor máximo. De fato os exercícios de intensidade leve demais não fornecem estímulo suficiente; por outro lado, uma intensidade alta demais implica a produção de grande quantidade de ácido láctico, cuja acumulação causa a interrupção do exercício por cansaço muscular.

A seguinte tabela indica os níveis ideais de freqüência cardíaca em relação à idade e a finalidade desejada. A batida máxima teórica (100%) é calculada em função da idade mediante a fórmula: 220 – idade.



Parte reservada ao treinamento para esportistas dedicados a atividade de competição (com atestado médico)

Parte aeróbica com predominante componente cardiocirculatória (mantém a batida entre valores correspondentes a 70% e 85%)

Parte aeróbica com predominante emprego das gorduras na procura das fontes de energia (mantém a batida entre valores correspondentes a 60% e 70%)

Parte de pouco interesse para treinamento

Para ler este gráfico é suficiente procurar no eixo horizontal a idade e daí então subir na vertical até cruzar os valores correspondentes a 60%, 70%, 85%.

A atividade aeróbica praticada com batida cardíaca **entre 60% e 70%** é caracterizada pelo predominante emprego percentual das gorduras como fonte de energia.

Na atividade aeróbica praticada com batida cardíaca **entre 70% e 85%** predomina o componente cardiocirculatório.

Por exemplo, uma pessoa de **30 anos**, cujo objetivo for queimar gorduras, durante o exercício deve manter a freqüência cardíaca entre 114 (60%) e 133 (70%); por outro lado, se desejar melhorar a capacidade cardiorrespiratória, deve manter a batida entre 133 (70%) e 161 (85%).

Em quaisquer casos é aconselhável não ultrapassar 85% da batida cardíaca máxima (por exemplo, com 40 anos, 85% da batida cardíaca máxima é 153).

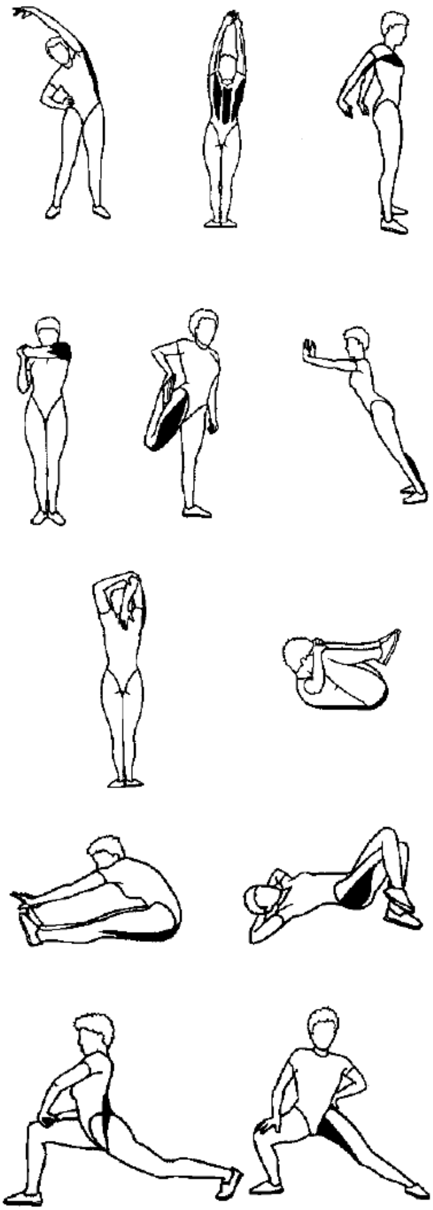
2.5.3 Exercícios de stretching

Os exercícios de stretching ou alongamento não devem ser considerados um apêndice facultativo, mas parte integrante do programa de atividade física. A flexibilidade músculo/esquelética é um elemento importante do estado de saúde do organismo; a nossa estrutura do corpo, na posição ereta, é mantida em equilíbrio por tirantes constituídos de uma parte ativa muscular e de outra passiva de conectividade.

O controle sistemático da flexibilidade é muito importante seja para as pessoas sedentárias, porque evita o encolhimento do tecido conetivo por causa de inatividade, seja para os esportistas, para que uma boa mobilidade articular possibilite um aumento da eficiência do gesto atlético, além de reduzir a suscetibilidade a contundir-se.

É bom realizar exercícios de stretching seja antes, seja depois de terminar o treinamento. A fase de **aquecimento** (warm-up) deve incluir alguns minutos de atividade aeróbica de baixa intensidade, como caminhar ou pedalar, seguidos de idôneos exercícios de alongamento dos músculos envolvidos no sucessivo treinamento, para garantir o seu “aquecimento” e evitar contusões. **No final do treinamento**, deve-se dedicar mais tempo ao stretching para favorecer a recuperação e a eliminação das toxinas produzidas, para evitar encolhimento dos músculos que tiverem trabalhado e para facilitar a distensão.

A técnica mais fácil de utilizar é a de Anderson ou “streching estático”, que deve ser realizada sem movimentos bruscos, rápidos nem violentos.



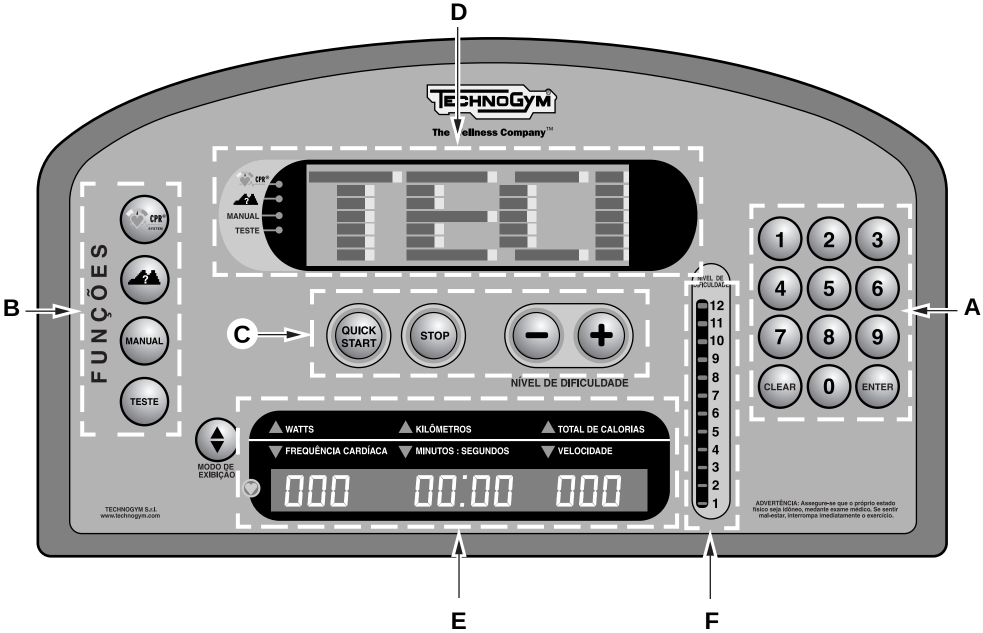
É aconselhável dividir o exercício em duas fases:

primeira fase: chegando comodamente na posição certa indicada nas figuras, mantê-la dez segundos e, em seguida, distender-se;

segunda fase: depois da distensão, continuar a alongar-se alguns centímetros e permanecer parado entre 10 e 30 segundos.

3 O painel de comandos

O sistema computadorizado, que possibilita a gestão das funções disponíveis, representa a parte mais importante do equipamento; foi projetado de maneira a possibilitar uma fácil utilização para todos os usuários. O painel de comandos é constituído de:



A - **Teclado direito**: é constituído por teclas numéricas para digitar os dados e por teclas ENTER, para confirmar, e CLEAR, para cancelar.

B - **Teclado esquerdo**: é constituído por teclas para seleção das diferentes funções disponíveis.

C - **Teclado central**: é constituído por teclas de serviço para mudar o nível de dificuldade e pelas teclas QUICK START, para iniciar um exercício no respectivo modo ou reiniciar um exercício em pausa, e STOP, para parar um exercício.

D - **Visor alfanumérico**: parte em que são exibidas todas as mensagens e os dados, pedidos ou digitados; durante um exercício nesta parte é visualizado o perfil de treinamento em curso (nível de dificuldade). Os indicadores luminosos na parte da esquerda acendem-se em correspondência à função escolhida.

E - **Visor numérico**: parte em que são exibidos os valores de potência, quilômetros percorridos, calorias gastas, freqüência cardíaca, tempo (passado ou restante) e velocidade do exercício em curso.

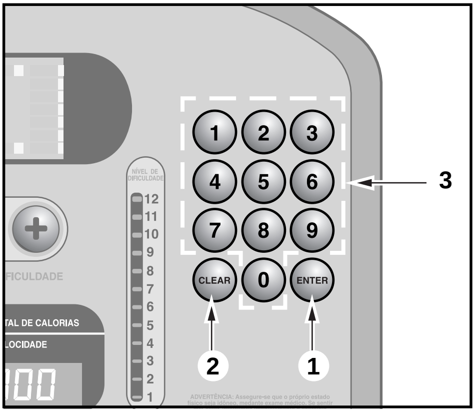
F - **Indicador do nível de dificuldade**: é constituído por 12 indicadores luminosos indicando o nível de dificuldade do exercício em curso.

❒ Teclado direito

1 Tecla ENTER: possibilita confirmar o dado ou o parâmetro presente no visor alfanumérico.

2 Tecla CLEAR: possibilita apagar o último algarismo digitado durante a introdução dos parâmetros, ou sair da função escolhida.

3 Teclado numérico: possibilita digitar todos os dados numéricos pedidos durante a regulação dos programas de treinamento.



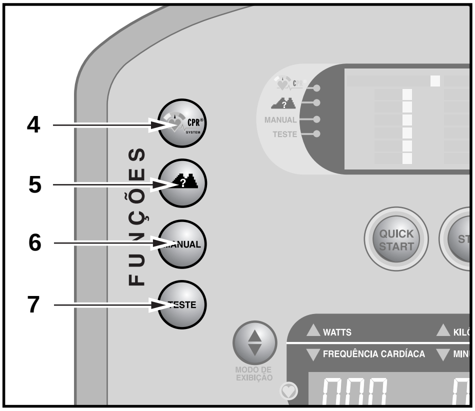
❒ Teclado esquerdo

4 Tecla de função CPR: serve para selecionar o treinamento com batida cardíaca constante.

5 Tecla de função PERFIL: serve para selecionar um dos seis diferentes treinamentos com o perfil predefinido.

6 Tecla de função MANUAL: serve para selecionar o treinamento manual, no qual o usuário regula dados e parâmetros de exercício como desejar.

7 Tecla de função TESTE: serve para selecionar o teste de nível, que indicar o nível de dificuldade ideal.

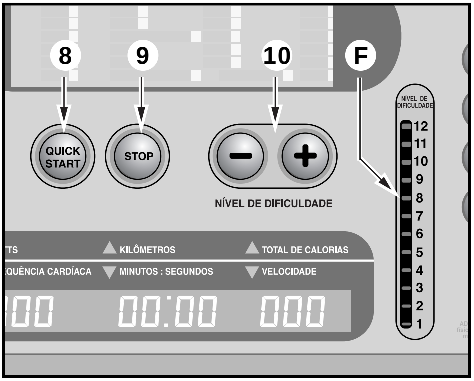


❒ Teclado central

8 Tecla QUICK START: serve para começar imediatamente um treinamento sem nenhuma programação, com aumento de tempo e possibilidade de mudar o nível de dificuldade; ou recomeçar um exercício interrompido para uma breve pausa.

9 Tecla STOP: possibilita parar o exercício.

10 Teclas NÍVEL DE DIFICULDADE: possibilitam aumentar (+) ou diminuir (–) o nível de dificuldade de um exercício. O nível é visualizado no indicador F do valor de 1 até 12. Na função CPR, se propositadamente habilitadas (➔ parágrafo 3.2), estas teclas possibilitam mudar (com passos de uma unidade) o valor do objetivo da freqüência cardíaca.



❒ Visor numérico

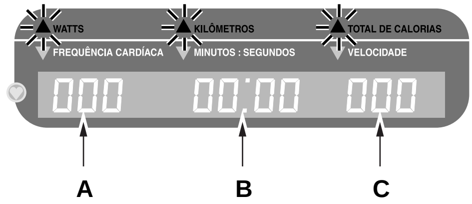
O visor numérico possibilita a exibição de todos os valores de um exercício em curso. Estes valores são divididos em duas trincas, uma com potência (watts), quilômetros percorridos e calorias totais queimadas; a outra com freqüência cardíaca, tempo e velocidade. As duas trincas são alternadas no visor durante o exercício com intervalos de 5 e 15 segundos. Entretanto, se o equipamento não detectar nenhum sinal de freqüência cardíaca, o primeiro par de valores não se alterna: permanece continuamente visualizado o valor da potência (watt).

É possível mudar a visualização da trinca mediante a tecla **MODO DE EXIBIÇÃO**; esta tecla também muda os tempos (5 ou 15 segundos) de visualização das duas trincas e, se for pressionado mais de 2 segundos, bloqueia a visualização da trinca corrente e desabilita a alternância automática. Para restabelecer a alternância é suficiente pressionar mais uma vez a tecla **MODO DE EXIBIÇÃO**.



It
Sp
Pt
Nl

A trinca superior visualiza:



A **WATTS:** o primeiro número representa a potência expressa em Watts.

B **Kilômetros:** o número central representa a distância percorrida em quilômetros. No caso de treinamentos compridos, se o valor ultrapassar o máximo que puder ser exibido, o equipamento volta para valores zero.

C **Total de calorias:** o último número representa as quilocalorias gastas até o momento. No caso de treinamentos compridos, o valor poderá ultrapassar o máximo que puder ser exibido (999); o equipamento continuará sempre a exibir os últimos três algarismos do valor real (por ex., 1235 kcal gastas serão visualizadas como 235).

A trinca inferior visualiza:



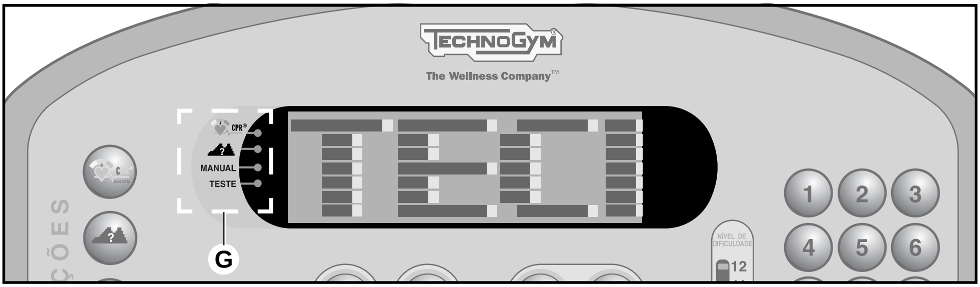
D **Freqüência cardíaca**: o primeiro número representa o valor da freqüência cardíaca (FC) em batidas por minuto; este valor é medido pelo cardiofreqüencímetro (faixa torácica): se estiver aceso o indicador luminoso no formato de coração na esquerda do número, significa que está ativa a medição da batida cardíaca; se o indicador luminoso estiver apagado, significa que a batida não é medida.

E **Minutos : Segundos:** o número central representa o tempo passado desde o início do exercício, ou o que faltar até o fim, em minutos e segundos. No caso de treinamentos compridos, se o valor ultrapassar o máximo que puder ser exibido (99,59 minutos), será representado em horas e minutos (por exemplo, se o valor for 1 hora e 34 minutos, será representado na forma 1H:34).

F **Velocidade:** o último número representa a velocidade de realização expressa em RPM ou Round Por Minuto (➔ parágrafo 3.11).

❐ Visor alfanumérico

O visor alfanumérico representa a interface usuário/equipamento; possibilita a visualização das mensagens e do perfil do treinamento em curso.

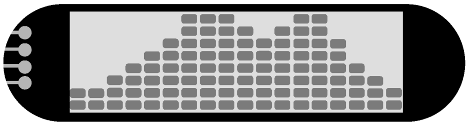


G **Os 4 indicadores luminosos** (ou **leds**) da **esquerda** correspondem às funções que puderem ser selecionadas mediante o teclado esquerdo: durante o exercício fica aceso o indicador luminoso correspondente à função selecionada.

Durante um exercício neste visor é exibido o nível de dificuldade: acendem-se as colunas de indicadores luminosos, correspondentes em altura, em proporção, à coluna do nível de dificuldade. O equipamento tem em gestão 12 níveis de dificuldade representados no visor de 18 colunas com 8 leds de altura, com a correspondência indicada na tabela ao lado.

Se o tempo total de um exercício for conhecido desde o início (como nos treinamentos correspondentes às 4 teclas de função), é subdividido entre as 18 colunas; por outro lado, se o tempo total de um exercício não for conhecido (como nos treinamentos em "modo simplificado" ou de tipo *Quick Start*), a cada coluna corresponderá 1 minuto.

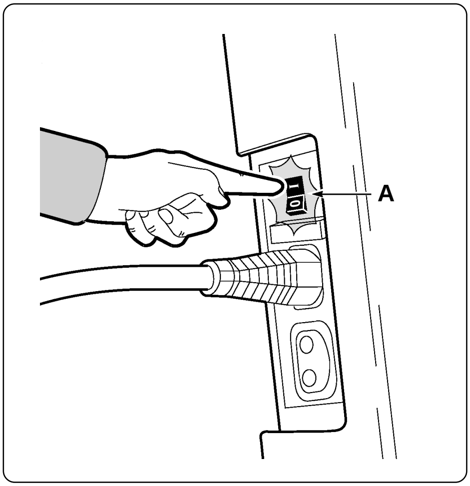
Todas as **mensagens** no visor alfanumérico são mostradas passando pela tela.



Nível de dificuldade	*Número de leds acesos*
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	5
7	6
8	6
9	7
10	7
11	8
12	8

3.1 Ligando e desligando o equipamento

Para ligar o equipamento coloque o interruptor (**A**), situado ao lado do cabo elétrico, na posição "**I**" (ligado). Quando for ligado, o visor alfanumérico acende-se alguns segundos e toca um sinal acústico. Aparecem então em seqüência as seguintes mensagens:



- Top 600 XT PRO: indica o nome do equipamento;
- 4.3: indica a versão do software;
- TGS: indica que o software é habilitado para utilização da chave TGS*;
- PORTUGUÊS: indica o idioma;
- EUR: indica o sistema de unidade de medida (em km. ou milhas).

Depois de um rápido autocontrole (restabelecimento) o equipamento passa à **Espera**, pronto para utilização; no visor alternam-se as seguintes mensagens:

ESCOLHA UMA FUNÇÃO

INSIRA A CHAVE TGS

Durante a "**Espera**" ou 'stand by' ficam ativas as seguintes funções:

- cálculo do valor de freqüência cardíaca com respectiva visualização;
- leitura dos códigos de acesso para informações técnicas (➔ parágrafo 3.12);
- mudança do nível de dificuldade mediante as teclas (+) e (–).

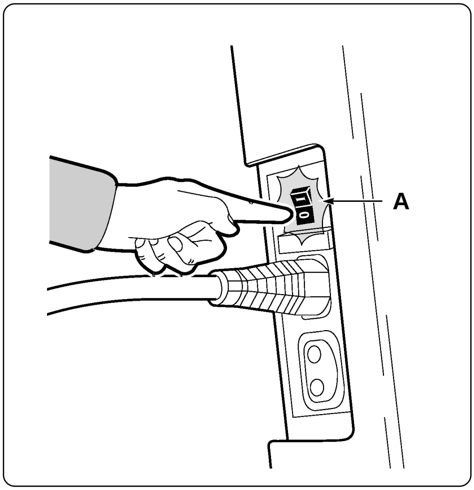
A primeira mensagem não é visualizada, se, na fase de configuração (➔ parágrafo 3.2), as teclas de função tiverem sido desativadas para possibilitar o início dos exercícios somente mediante a chave TGS*.

Por outro lado, não aparece a segunda mensagem, se o dispositivo de leitura TGS não estiver instalado no equipamento.

Para desligar o equipamento coloque na posição “**0**” o interruptor (**A**), situado ao lado do cabo elétrico.

Desligue o equipamento somente no fim do exercício e quando estiver em Espera.

Se durante um longo tempo não for utilizar o equipamento, além de desligar o equipamento com o interruptor é bom tirar o plugue de alimentação da tomada da parede.



☞ ADVERTÊNCIAS

O interruptor serve para ligar e desligar o equipamento, mas não o isola intei‘ramente da tensão da rede elétrica, nem quando estiver na posição “0” (desligado). Para um isolamento completo é necessário tirar o plugue de alimentação da tomada.

3.2 Como mudar as regulações do painel de comandos

Com o equipamento em "**espera**" é possível selecionar e mudar os seguintes parâmetros:

- **idioma de visualização:** possibilidade de selecionar dentre os vários idiomas definidos para a visualizar as mensagens no visor alfanumérico;
- **unidade de medida**: possibilidade de selecionar dentre a unidade de medida EUROPA (kg. e km.) ou USA (libras e milhas);
- **tempo máximo:** possibilidade de mudar o tempo máximo programável para cada exercício;
- **habilitação das teclas (+) e (–):** possibilidade de habilitar as teclas (+) e (–) para mudar o valor do objetivo da freqüência cardíaca nos treinamentos de tipo CPR;
- **desativação das teclas de função**: possibilidade de desativar as teclas de função para possibilitar o início dos exercícios somente mediante a chave TGS*;
- **habilitação da tecla ENTER:** possibilidade de habilitar a tecla ENTER para prolongar a duração do exercício nos treinamentos de tipo Manual e CPR;.

Para mudar as regulações, com o equipamento no modo de "espera", pressione contemporaneamente as teclas numéricas **3 1 4**. No visor alfanumérico aparece:

PASSWORD = 0

digite mediante as teclas numéricas o código **2406** (senha) e pressione a tecla ENTER.
No visor aparece o idioma selecionado:

PORTUGUÊS BRASILEIRO

Para selecionar um idioma, pressione a tecla numérica correspondente (de 1 até 3):

1 para ITALIANO
2 para DEUTSCH
3 para UK ENGLISH

ou, dependendo do país de destino do equipamento, haverá disponíveis:

- USA ENGLISH
- FRANÇAIS
- NEDERLANDS
- ESPAÑOL
- PORTUGUÊS BRASILEIRO
- JAPONÊS

em seguida, para guardar na memória, pressione a tecla ENTER.
Segue a programação correspondente à unidade de medida:

EUR

Para selecionar a unidade de medida pressione a respectiva tecla numérica:

1 para o sistema EUR (km e kg)
2 para o sistema USA (libras e milhas)

em seguida, para guardar na memória, pressione a tecla ENTER.

Segue a programação correspondente ao tempo máximo programável para cada exercício:

MAX TIME = 20

Digite mediante as teclas numéricas o tempo, em minutos; em seguida, para guardar na memória, pressione a tecla ENTER.
Segue a programação correspondente à habilitação das teclas (+) e (–) para mudar o valor da freqüência cardíaca de referência em treinamentos de tipo CPR:

+/- KEYS / CPR = ON

Para selecionar a programação pressione a correspondente tecla numérica:

1 para desativar as teclas “+” e “–” (aparece OFF)
2 para ativar as teclas “+” e “–” (aparece ON)

em seguida, para guardar na memória, pressione a tecla ENTER.
Segue a programação correspondente à desativação das teclas de função, de maneira que o equipamento seja utilizável somente mediante a chave TGS*:

FUNCTION KEYS = ON

Para selecionar a regulação pressione a respectiva tecla numérica:

1 para desativar as teclas de função (aparece OFF)
2 para ativar as teclas de função (aparece ON)

em seguida, para guardar na memória, pressione a tecla ENTER.

Segue a programação correspondente à possibilidade de aumento da duração do exercício mediante a tecla ENTER, em treinamentos de tipo Manual e CPR:

‘ENTER’ P/ AUMENTAR TEMPO = ON

Para selecionar a regulação pressione a respectiva tecla numérica:

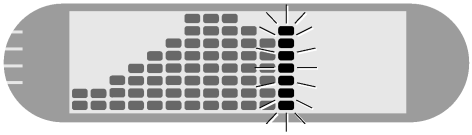
1 para desativar a tecla ENTER (aparece OFF)
2 para ativar a tecla ENTER (aparece ON)

Em seguida, para guardar na memória, pressione a tecla ENTER.
Deste ponto volta-se à “Espera”.

Se a qualquer momento pressionar a tecla CLEAR, a operação interrompe-se e o equipamento volta para “Espera”.

3.3 Treinamento de “modo simplificado”

Cada equipamento pode ser utilizado sem acesso às funções disponíveis, no modo “simplificado”: o usuário sobe no equipamento e começa o exercício; depois de 5 segundos, o equipamento toca um sinal acústico e inicia automaticamente um treinamento cujo tempo pode ser aumentado e o nível de dificuldade permanece o mesmo que durante a “espera”.



O gráfico no visor alfanumérico acenderá uma coluna a cada minuto; a última coluna acesa, correspondente ao minuto em curso, piscará. A partir do 19° minuto, haverá um deslocamento das colunas para a esquerda para deixar sempre visível a coluna correspondente ao minuto em curso.

Durante os primeiros 60 segundos depois de começar o exercício é sempre possível selecionar uma das quatro funções disponíveis.



No visor numérico aparecerão todos os dados do exercício em curso; o tempo indicado é o já passado.

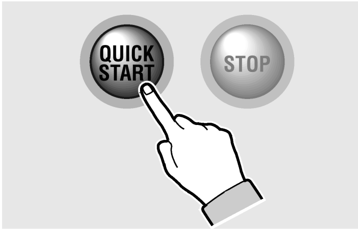
Durante o exercício será possível:

- mudar o nível de dificuldade mediante as respectivas teclas;
- terminar o exercício mediante a tecla **STOP**.

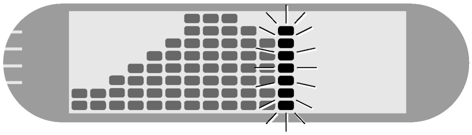
No fim do exercício não será possível guardar os resultados na chave TGS*.

3.4 Treinamento com QUICK START

Esta função possibilita iniciar um treinamento com tempo que pode ser aumentado, a idade e o peso são preestabelecidos pelo software e o nível de dificuldade inicial é o mesmo que durante a Espera.



Com o equipamento em Espera pressione a tecla **QUICK START**. O equipamento toca um sinal acústico e começa o exercício.



O gráfico no visor alfanumérico acenderá uma coluna a cada minuto; a última coluna acesa, correspondente ao minuto em curso, piscará. A partir do 19° minuto haverá um deslocamento das colunas para a esquerda para a coluna correspondente ao minuto em curso permanecer sempre visível.



Durante o exercício aparecerão no visor numérico: a potência expressa, os quilômetros percorridos, as calorias gastas, a freqüência cardíaca, o tempo passado, a velocidade de realização; também será possível:

- mudar o nível de dificuldade, mediante as respectivas teclas;
- terminar o exercício mediante a tecla **STOP** ou mediante a tecla **CLEAR**.

No fim do exercício é possível ativar a chave TGS* para guardar os resultados na memória.

Se durante o exercício for utilizado o cardiofreqüencímetro (faixa torácica) pelo menos 3 minutos, no fim no visor aparecerá o valor do índice de desempenho (ou I.P.: ➔ parágrafo 3.10).

I.P. = 6

It

Sp

Pt

Nl

3.5 O teste de nível

Quando escolhe-se um treinamento com perfil predefinido, antes de começar o exercício, o equipamento pede para indicar o *nível de dificuldade*. Trata-se do nível de dificuldade ideal e específico do usuário, quer dizer, o nível máximo para regular os parâmetros do treinamento escolhido, para que sejam adequados às condições físicas de quem os realizar. Este nível é determinado mediante um teste.

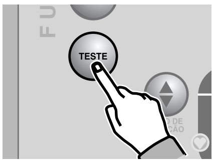
O teste é simples e dura aproximadamente 10 ~ 11 minutos; para realizá-lo é necessário utilizar o cardiofreqüencímetro (faixa torácica).

A repetição deste simples teste possibilita avaliar os progressos no tempo, portanto é um útil instrumento de motivação.

? INFORMAÇÃO

Realize o teste depois de um período de treinamento leve de pelo menos duas semanas; posteriormente realize o teste periodicamente para avaliar os melhoramentos e adaptar a intensidade da atividade física aos valores obtidos.

Com o equipamento em Espera, pressione a tecla **TESTE**.



A equipamento pergunta idade e peso:

IDADE = 0

digite a idade mediante as teclas numéricas (por ex.: 29) e, em seguida pressione ENTER.

No visor aparecerá:

PESO EM KG = 0

digite o peso do corpo mediante as teclas numéricas (por ex.: 70) e, em seguida pressione ENTER.

Nesta altura, se o equipamento **não** detectar o sinal da freqüência cardíaca, no visor aparecerá a mensagem:

USE CINTA DE BAT. CARDÍACO

Por outro lado, se o equipamento **detectar** o sinal da freqüência cardíaca, no visor aparecerá:

START

O equipamento toca um sinal acústico e o teste começa.

Os primeiros 60 segundos são de aquecimento, com nível de dificuldade 1:

AQUECIMENTO

Se durante o aquecimento o valor da batida cardíaca for alto, o teste interrompe-se e no visor aparece a seguinte mensagem:

TESTE INVÁLIDO: FREQÜÊNCIA CARDÍACA ELEVADA

Se pressionar a tecla **STOP** para interromper o teste, no visor aparece a seguinte mensagem:

TESTE INVÁLIDO:
TESTE INTERROMPIDO

em seguida o teste interrompe-se.

Depois do aquecimento, o teste passa para o nível de dificuldade 2; o nível de dificuldade será então gradualmente aumentado até a freqüência cardíaca do usuário chegar a 70% da freqüência cardíaca máxima (➔ parágrafo 2.5.2).

As colunas do perfil no visor apagam-se; acendem-se o índice correspondente ao nível de dificuldade e o indicador luminoso correspondente à função de TESTE.

A qualquer momento é possível

- interromper o teste mediante a tecla **STOP**; desta maneira o teste é anulado;
- mudar o nível de dificuldade.

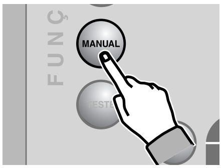
No fim do TESTE toca um sinal acústico e o equipamento prepara-se para uma fase de **descanso** que dura 30 segundos. No visor é exibido o nível de dificuldade ideal, específico para este usuário:

NÍVEL = 6

3.6 Treinamento “manual”

Esta função possibilita regular programas de treinamento personalizados com a duração máxima regulada na configuração (➔ parágrafo 3.2).

Com o equipamento em Espera pressione a tecla de função **MANUAL**.



Se utilizar o cardiofreqüencímetro (faixa torácica) e o equipamento detectar a batida cardíaca, no visor aparecerá:

IDADE = 0

digite a idade mediante as teclas numéricas (por ex.: 30) e, em seguida, pressione ENTER; o equipamento pergunta o peso.
Se não for utilizado o cardiofreqüencímetro, o equipamento pergunta logo o peso e não a idade:

PESO EM KG = 0

digite o peso do corpo mediante as teclas numéricas (por ex.: 75) e, em seguida, pressione ENTER.
No visor aparecerá:

NÍVEL = 0

digite mediante as teclas numéricas o nível de dificuldade, que é o resultado do teste de nível (por ex.: 7) e, em seguida, pressione ENTER.

No visor aparecerá:

TEMPO = 0

digite mediante as teclas numéricas a duração do treinamento em minutos (por ex.: 15) e, em seguida, pressione ENTER.
O equipamento toca um sinal acústico e o exercício começa.

As colunas do visor alfanumérico, que exibem mediante a sua altura a proporção do nível de dificuldade, acendem-se progressivamente até cobrirem todo o tempo programado; a coluna que estiver piscando indica o nível em curso.

O índice correspondente ao nível de dificuldade e o indicador luminoso correspondente à função **MANUAL** acendem-se.

A qualquer momento é possível:

- mudar o nível de dificuldade mediante as teclas correspondentes;
- interromper para uma pausa o exercício mediante a tecla **STOP** ou mediante a tecla **CLEAR**;
- terminar o exercício pressionando duas vezes a tecla **STOP**.

No caso de uma **pausa**, ou seja, depois de ter pressionado STOP ou CLEAR, se pressionar a tecla QUICK START, o exercício recomeçará; se pressionar novamente STOP, o exercício terminará e o equipamento voltará para Espera. O equipamento guia o usuário mediante as duas seguintes mensagens:

"STOP" PARA FINALIZAR

"QUICK START" PARA REINICIAR

No final do exercício, mediante a tecla ENTER é possível aumentar o tempo restante do exercício, aumentado-o de 1 minuto cada vez que pressionar a tecla (se a tecla ENTER tiver sido regulada para isto: veja o parágrafo 3.2).

No final do exercício o equipamento prepara-se para o **descanso**; nesta altura será possível inserir a chave TGS* para guardar os resultados na memória.

Se, durante o exercício, tiver sido utilizado o cardiofreqüencímetro (faixa torácica) pelo menos 3 minutos, no final, no visor aparecerá o valor do índice de desempenho (ou I.P.: ➔ parágrafo 3.10):

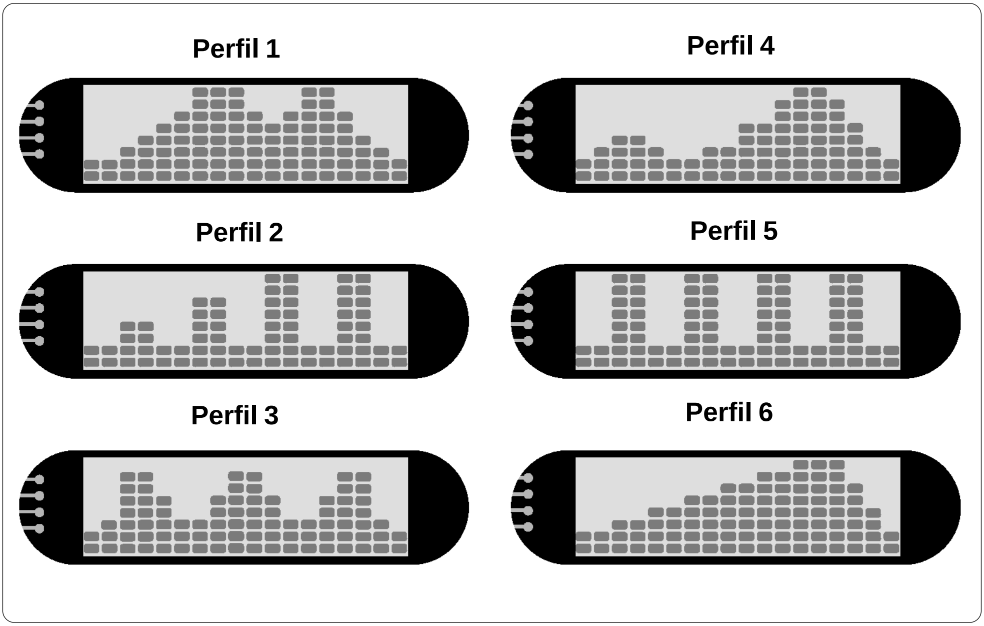
I.P. = 6

3.7 Treinamento com os perfis predefinidos

Esta função possibilita treinar com um dos perfis disponíveis na memória do equipamento. É muito útil quando se realizarem treinamentos em circuito, em que os intervalos entre um exercício e o seguinte devem ser limitados.

A peculiaridade do treinamento com perfil predefinido é constituída pela escolha de um dos perfis visualizados pelas colunas do visor: a altura das colunas indica a mudança do nível de dificuldade durante todo o exercício.

Há 6 perfis disponíveis, da maneira a seguir ilustrada:

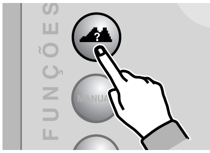


Cada uma das colunas do visor corresponde a um **step**, que dura 1/18 do tempo total.

Atenção

Não é aconselhável realizar o exercício a um nível de dificuldade superior ao indicado pelo teste de nível.
Verifique sempre que a freqüência cardíaca não seja 85% superior à máxima (➔ parágrafo 2.5.2).

Com o equipamento em Espera pressione a tecla de função **PERFIL**.



No visor aparecerá:

PERFIL 1-6 = 0

Para selecionar um dos perfis, pressione a respectiva tecla numérica (por ex.: 3) e, em seguida, pressione ENTER.
Se for utilizar o cardiofreqüencímetro (faixa torácica), o equipamento detecta a batida cardíaca. No visor aparecerá:

IDADE = 0

digite a idade mediante as teclas numéricas (por ex.: 30) e, em seguida, pressione ENTER; o equipamento pergunta o peso.

Se não for utilizar o cardiofreqüencímetro, o equipamento pergunta logo o peso e não a idade:

PESO EM KG = 0

digite o peso do corpo mediante as teclas numéricas (por ex.: 75) e, em seguida, pressione ENTER.
No visor aparecerá:

NÍVEL = 0

digite mediante as teclas numéricas o nível de dificuldade, que é o resultado do teste de nível (por ex.: 7) e, em seguida, pressione ENTER.
No visor aparecerá:

TEMPO = 0

digite mediante as teclas numéricas a duração do treinamento em minutos (por ex.: 15) e, em seguida, pressione ENTER.

O equipamento toca um sinal acústico e o exercício começa.

As colunas de altura do perfil no visor, que mostram a altura em proporção ao nível de dificuldade, acendem-se de maneira progressiva até cobrir todo o tempo programado; a coluna que estiver piscando é o nível em curso.

O índice correspondente ao nível de dificuldade e o indicador luminoso correspondente à função **PERFIL** acendem-se.

A qualquer momento é possível:

- mudar o nível de dificuldade mediante as respectivas teclas (esta mudança surte efeito somente para o step em curso);
- interromper para uma pausa o exercício mediante a tecla **STOP** ou mediante a tecla **CLEAR**;
- terminar o exercício pressionando duas vezes a tecla **STOP**.

No caso de **pausa**, ou seja, depois de ter pressionado STOP ou CLEAR, se pressionar a tecla QUICK START, o exercício recomeçará; se pressionar novamente STOP, o exercício termina e o equipamento volta para Espera. O equipamento guia o usuário com as duas seguintes mensagens:

“STOP” PARA FINALIZAR

“QUICK START” PARA REINICIAR

No final do exercício, o equipamento prepara-se para o **descanso**; nesta altura será possível inserir a chave TGS* para guardar os resultados na memória.

Se, durante o exercício, tiver sido utilizado o cardiofreqüencímetro (faixa torácica) pelo menos 3 minutos, no final, no visor aparecerá o valor do índice de desempenho (ou I.P.: ➔ parágrafo 3.10):

I.P. = 6

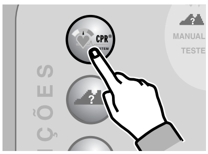
3.8 Treinamento com batida cardíaca constante (CPR)

Esta função possibilita realizar programas de treinamento variáveis com constante adaptação do nível de dificuldade do exercício à batida cardíaca definida: o equipamento regula automaticamente os parâmetros do exercício, de maneira que a freqüência cardíaca seja a previamente escolhida e, em seguida, mantenha-a todo o tempo do exercício.
Portanto o sistema **CPR** é um válido instrumento para programar treinamentos específicos.

O treinamento com pulsações constantes é muito importante em todas as situações nas quais, por razões de segurança, não se dever ultrapassar determinados valores de freqüência cardíaca (por exemplo: para cardiopatas e idosos). Também é importante nos programas de treinamento aeróbico com objetivo de emagrecimento, nos quais é fundamental que a freqüência cardíaca permaneça menor do que 70% do valor máximo (➔ parágrafo 2.5.2).

Para este treinamento é necessário utilizar o cardiofreqüencímetro (faixa torácica).

Com o equipamento em Espera pressione a tecla de função **CPR**.



No visor aparecerá:

IDADE = 0

digite a idade mediante as teclas numéricas (por ex.: 30) e, em seguida, pressione ENTER.

No visor aparecerá:

PESO EM KG = 0

digite o peso do corpo mediante as teclas numéricas (por ex.: 75) e, em seguida, pressione ENTER.
No visor aparecerá:

BAT. CARDÍACO (135-155) = 0

digite mediante as teclas numéricas o valor da freqüência cardíaca que desejar manter constante durante todo o exercício (por ex.: 142) e, em seguida, pressione ENTER.
No visor aparecerá:

TEMPO = 0

digite mediante as teclas numéricas a duração do treinamento em minutos (por ex.: 15) e, em seguida, pressione ENTER.

O equipamento toca um sinal acústico e o exercício começa.

As colunas do visor alfanumérico, que indicam mediante a sua altura a proporção do nível de dificuldade, acendem-se progressivamente até cobrir todo o tempo programado; a coluna que estiver piscando indicará o nível em curso.

O índice correspondente ao nível de dificuldade e o indicador luminoso correspondente à função **CPR** acendem-se.

Se tiverem sido habilitados desta maneira na fase de configuração (➔ parágrafo 3.2), durante o exercício:

- as teclas (+) e (–) possibilitam mudar (com passos de uma unidade) o valor do objetivo da freqüência cardíaca;
- a tecla ENTER possibilita aumentar o tempo restante de exercício, com aumentos de 1 minuto cada vez que pressionar a tecla.

A qualquer momento é possível:

- interromper para uma pausa o exercício mediante a tecla **STOP** ou mediante a tecla **CLEAR**;
- terminar o exercício pressionando duas vezes a tecla **STOP**.

No caso de **pausa**, ou seja, depois de ter pressionado STOP ou CLEAR, se pressionar a tecla QUICK START, o exercício recomeçará; se pressionar novamente STOP, o exercício termina e o equipamento volta para Espera. O equipamento guia o usuário mediante as duas seguintes mensagens:

“STOP” PARA FINALIZAR

“QUICK START” PARA REINICIAR

No final do exercício, o equipamento prepara-se para o **descanso**; no visor aparecerá o valor do índice de desempenho (ou I.P.: ➔ parágrafo 3.10):

I.P. = 6

Agora será possível inser a chave TGS* para guardar os resultados na memória.

3.9 Treinamento com a chave TGS*

A **chave TGS*** é muito útil quando se realizarem treinamentos em circuito constituídos de seqüências de exercícios sempre iguais.
O Wellness Trainer elimina a necessidade de todas as vezes digitar os dados pessoais e os parâmetros de exercício, porque os guarda na memória. Para iniciar o exercício, é suficiente introduzir a chave TGS* no apropriado dispositivo de leitura; no visor aparecem primeiro o nome do usuário e, em seguida, o tipo de exercício previsto, com os correspondentes parâmetros.



Por exemplo, se for previsto um treinamento de tipo CPR, quando for introduzida a chave TGS* aparecerá a mensagem:

PULSAÇÃO = 138

138 indicando o valor da freqüência cardíaca (PULSAÇÃO) que deverá ser mantida durante o exercício.

No caso de um treinamento com potência constante aparece:

WATT = 110

Posteriormente o equipamento comporta-se exatamente como se o exercício tivesse sido selecionado e regulado mediante o painel de comandos.

No final do exercício, se na ficha de treinamento guardada na memória da chave TGS* não houver mais exercícios previstos, aparece a seguinte mensagem:

FIM DO EXERCÍCIO

Por outro lado, se houver outros exercícios previstos, o visor indica o seguinte:

SEGUINTE: CARDIO

Nesta altura é possível tirar a chave TGS*, da maneira indicada também pelo visor:

RETIRE A CHAVE TGS

3.10 O índice de desempenho (I.P.)

O índice de desempenho (I.P.) foi concebida pela Technogym para uma avaliação sintética e facilmente comparável do treinamento realizado.

É suficiente utilizar o cardiofreqüencímetro (faixa torácica) pelo menos 3 minutos, para no final do exercício o visor exibir o índice de desempenho, com quaisquer tipos de treinamento.

Este índice refere-se a uma escala de avaliação desde 0 até 99.
Quanto mais alto for o resultado, maior será a capacidade aeróbica.

Um aumento do índice de desempenho significa que, a paridade de freqüência cardíaca, será possível realizar exercícios com maior intensidade.

Os critérios adotados para obter o índice de desempenho possibilitam comparar testes de pessoas de idade diferente. É aconselhável em todo o caso, comparar os resultados obtidos entre vários testes da mesma pessoa ou entre testes de pessoas diferentes em treinamentos de igual intensidade e duração.

I.P. = 36

Valor de IP	*Avaliação*
Até 10	Insuficiente
De 11 a 20	Suficiente
De 21 a 30	Bom
De 31 a 40	Ótimo
Acima de 40	Excelente

3.11 Outras mensagens exibidas no visor

Durante o exercício no visor podem aparecer as seguintes mensagens:

❒ **Aumento do tempo de exercício**

Nos treinamentos de tipo Manual e CPR, no final do exercício é possível aumentar o tempo programado mediante a tecla ENTER (se a tecla tiver sido habilitada na fase de configuração: ➔ parágrafo 3.2). Durante o último minuto, no visor aparecerá:

'ENTER' P/ AUMENTAR TEMPO

cada vez que pressionar a tecla ENTER a duração do exercício aumentará de 1 minuto. Durante o último minuto do exercício, a trinca de valores mostrada no visor numérico será a de baixo, que inclui o tempo restante.

❒ **Controle da presença do sinal de freqüência cardíaca**

No começo de um exercício de tipo CPR ou de um teste, se não for detectada a presença de um sinal de freqüência cardíaca, no visor aparecerá a mensagem:

USE CINTA DE BAT. CARDÍACO

Se, depois de 3 minutos, o sinal de freqüência cardíaca ainda não for detectado, o exercício será anulado.

A mesma mensagem aparece se vier a faltar o sinal da freqüência cardíaca durante qualquer exercício iniciado com a faixa torácica.

❒ **Descanso**

No final de cada exercício o equipamento propõe um tempo de descanso; no visor aparecerá:

VOLTAR FREQ. CARDÍACA NORMAL

❒ **Controle do valor máximo de freqüência cardíaca**

Se a freqüência cardíaca ultrapassar 85% do valor máximo teórico, o equipamento toca um sinal acústico e no visor aparecerá a mensagem:

FREQÜÊNCIA CARDÍACA ELEVADA

❒ **Velocidade aconselhada**

Durante o exercício o visor lembra, com intervalos regulares, a velocidade aconselhada de realização:

MANTENHA 50-60 RPM

com RPM são as rotações (rounds) por minuto, indicadas na trinca de baixo do visor numérico como "velocidade".

❒ Treinamento com a chave TGS*

Quando inserir a chave TGS* no apropriado dispositivo de leitura,

- se o equipamento **não a reconhecer**, apresenta no visor a mensagem:

DADOS INVÁLIDOS NA CHAVE TGS

- se na chave TGS* **não houver treinamentos guardados na memória**, no visor aparecerá:

CARREGUE A CHAVE TGS

❒ Interrupção de um exercício

Durante a sua realização é possível interromper momentaneamente um exercício mediante a tecla STOP; o equipamento desta maneira dá uma pausa. Durante a pausa alternam-se no visor duas mensagens, explicando como continuar:

"QUICK START" PARA REINICIAR

Mediante a tecla QUICK START o exercício recomeça.

"STOP" PARA FINALIZAR

Mediante a tecla STOP, se pressionada pela segunda vez, o equipamento considera concluído o exercício.

Se durante a pausa nenhuma tecla for pressionada dentro de 1 minuto, o equipamento considera concluído o exercício.

❒ Calorias e velocidade do inteiro exercício

Durante a realização de um exercício passam as seguintes mensagens:

2'44"/KM

que indica o tempo empregado para percorrer um quilometro;

87 KCAL/H

que indica, nos exercícios de tipo CPR e Manual, o consumo calórico horário;

184 KCAL/EXERCÍCIO

que indica, nos perfis, o consumo calórico total previsto para o inteiro exercício.

3.12 Códigos de acesso para informações técnicas

Para uma correta **manutenção periódica** é necessário saber quantas são as horas efetivas de funcionamento do equipamento, mostradas no visor mediante um código de acesso ou senha.

Com o equipamento em espera, pressione contemporaneamente as teclas numéricas **3 1 4**. No visor aparecerá:

PASSWORD = 0

digite mediante as teclas numéricas o código **1508** (senha) e pressione a tecla **ENTER**.

Aparecerão na visor as seguintes mensagens:

HORAS LIGADO = 1512

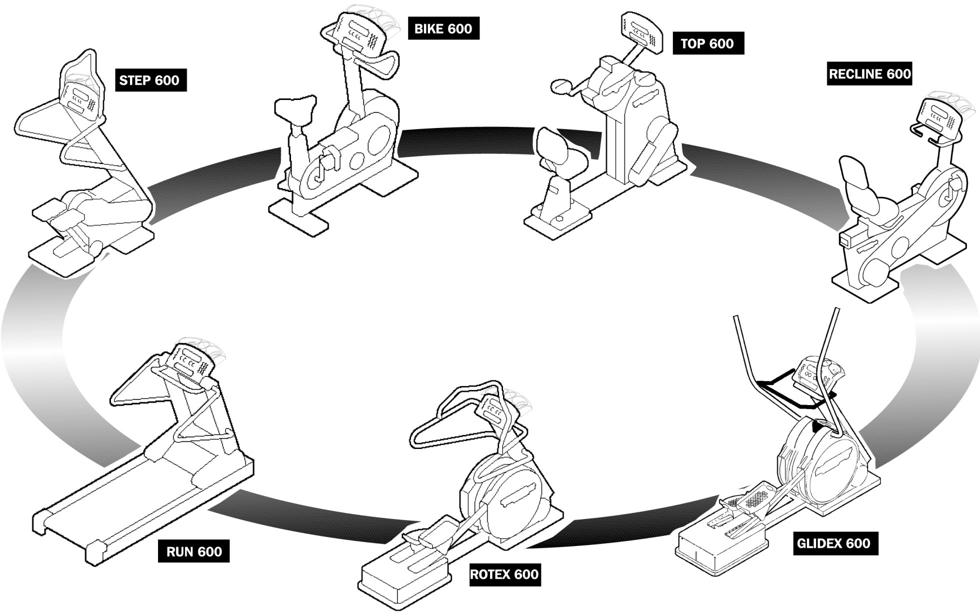
indica as **horas totais ligadas** do equipamento.
Pressione a tecla ENTER para continuar:

HORAS DE USO = 342

indica as **horas de funcionamento** do equipamento.
Pressione a tecla ENTER para continuar:

Depois desta última mensagem o equipamento volta para o modo de espera.

XT PRO



De lijn XT PRO bestaat uit 7 toestellen voor hoog gekwalificeerde cardiovasculaire oefeningen en aerobe oefeningen: **Bike 600**; **Recline 600**; **Top 600**; **Step 600**; **Rotex 600**; **Run 600**; **Glidex 600**.

Met deze 7 toestellen kan iedereen, sporter of niet sporter, die zijn lichamelijke vorm wil verbeteren of eenvoudig wil behouden verschillende oefeningen uitvoeren.

Het is inmiddels erkend dat het regelmatig uitvoeren van aerobische oefeningen de beste manier is om alle aandoeningen aan het hart- en bloedvatenstelsel, de luchtwegen en het spierstelsel te voorkomen. Voor een betere aerobe training kan met de producten van de lijn XT PRO de hartfrequentie tijdens de oefeningen voortdurend gecontroleerd worden, dankzij de hartslagfrequentiemeter. Het is namelijk voldoende om de handgrepen in de buurt van de sensoren (heart sensor) vast te pakken of om de hartslagband met zender te dragen om de waarde van de hartfrequentie op het bedieningspaneel te zien.

Inhoudsopgave

Top 600 XT PRO

Top 600 is een vernieuwend toestel dat deel uitmaakt van de lijn XT PRO Technogym, een lijn toestellen voor cardiovasculaire oefeningen die een perfect evenwicht tussen biomechanica, functionaliteit en design vormt . De toestellen van de lijn XT PRO worden gekenmerkt door het exclusieve CPR-systeem, dat door Technogym ontworpen is om de gebruiker in staat de stellen om tijdens de gehele oefening de waarde van de gewenste hartfrequentie te behouden. Op deze wijze is men verzekerd van de efficiëntie en veiligheid van de oefening, onafhankelijk van het niveau van de persoonlijke lichamelijke conditie.

Top 600 past perfect in de lijn XT PRO en maakt deze nog completer, omdat het over dezelfde uniforme functie- en gebruikskenmerken beschikt; bijvoorbeeld, bij de manuele oefening, waarbij de moeilijkheidsgraad en de duur van de oefening worden geselecteerd; de voorgeprogrammeerde profielen; de test, waarmee de optimale en individuele moeilijkheidsgraad voor de oefening kan worden vastgesteld.

Met Top 600 worden alle belangrijke spieren van de schouders, de armen en het bovenlichaam aan het werk gezet (spieren van de schouders en schouderbladen, triceps armen, biceps armen, deltaspieren, trapezius, rugi),voor een optimale cardiovasculaire oefening van ook weinig getrainde personen.

Top 600 is dus om zijn eenvoud en veiligheid bestemd voor een grote gebruikersgroep, van de profesionele sportsector tot de rehabilitetiesector, als ook voor mensen die veel zitten, en bejaarden en hartpatiënten.

Tenslotte kunt u met het gebruiksvriendelijke en direct toegankelijke bedieningspaneel de voortdurend bijgewerkte gegevens van de oefeningen lezen, en het oefenniveau geleidelijk aan de persoonlijke lichamelijke conditie en atletische niveau aanpassen. Het is mogelijk persoonlijke oefeningen in te stellen en in het geheugen op te slaan of om één van de voorgeprogrammeerde programma's te kiezen of vrij te oefenen door de parameters van de oefening op elk ogenblik te wijzigen.

☞ **WAARSCHUWING**

De Constructeur Technogym S.r.l. beschouwt zichzelf alleen aansprakelijk voor zijn toestel als de volgende voorzorgsmaatregelen in acht worden genomen:
- **het toestel wordt conform de toestelspecificaties gebruikt;**
- **de hele gebruikershandleiding werd nauwgezet gelezen;**
- **de plaats van installatie voldoet aan de vereisten die aan deze plaats worden gesteld in deze gebruikerhandleiding;**
- **de elektriciteitsleiding voldoet aan alle wettelijke en normatieve voorschriften van het land waarin het toestel wordt gebruikt;**
- **het toestel wordt geïnstalleerd, onderhouden, afgesteld en geijkt door bevoegd personeel van Technogym of personeel dat door Technogym hiervoor is aangeduid;**

- **de verantwoordelijke van het sportcentrum of het revalidatiecentrum heeft de gebruikers correct ingelicht over het correcte gebruik en de oneigenlijke toepassingen van het toestel;**
- **de kleding waarmee men het toestel betreedt is hiervoor geschikt;**
- **er liggen of hangen geen handdoeken of andere voorwerpen op of aan het toestel;**
- **de revalidatieoefeningen worden uitgevoerd onder begeleiding van bevoegd personeel.**

Inleiding

Deze gebruiksaanwijzing is geschreven in de taal van de fabrikant en is daarna vertaald in de taal van het land van gebruik. Ze maakt deel uit van de uitrusting van het toestel en moet er **steeds** mee verenigd blijven; ook in geval van verplaatsing of eigendomsoverdracht moet de gebruiksaanwijzing bij het toestel blijven. Ze dient op een toegankelijke en voor het bevoegde personeel bekende plaats bewaard te worden, beschermd tegen vochtigheid en warmte.

De tekst bevat kostbare informatie en nuttige suggesties over de oefenmethodes, evenals medisch-sportieve tips; de tekst vormt dus een gids voor zowel de professionele gebruiker als de beginner zonder enige sportieve voorkennis.

De volgende symbolen leiden de gebruiker bij het lezen van de gebruiksaanwijzing:

☞ **WAARSCHUWING**

Dit symbool benadrukt dat het belangrijke informatie betreft die niet aan de aandacht van de lezer mag ontsnappen.

⚠ **GEVAAR**

Het uitroepteken benadrukt de regels die nauwgezet moeten worden opgevolgd om gevaarlijke situaties voor de mens of het toestel te vermijden.

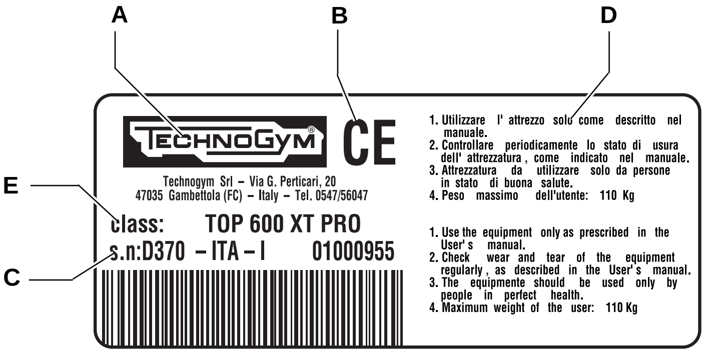
? INFORMATIE

Dit symbool geeft oplossingen voor de meest voorkomende twijfels.

Neem aandachtig alle punten van de gebruiksaanwijzing door alvorens over te gaan op elke willekeurige handeling.

1 Technische informatie

1.1 Identificatie van de fabrikant en van het toestel



A - Naam en adres van de fabrikant
B - Markering van conformiteit aan de EG-normen
C - Serienummer
D - Waarschuwingen
E - Klasse waartoe het toestel behoort

It

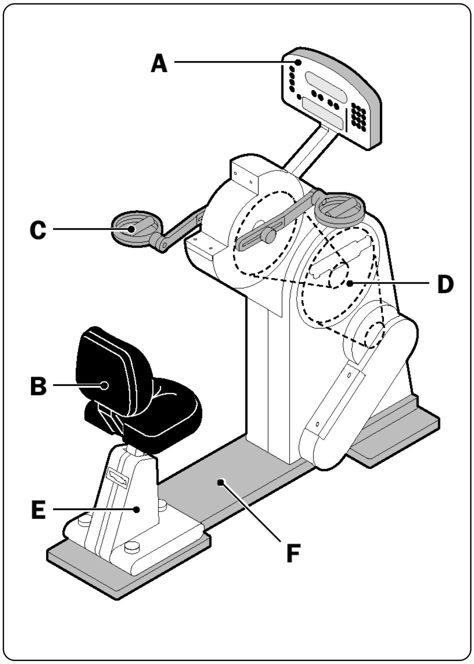
Sp

Pt

Nl

1.2 Beschrijving van het toestel

1.2.1 Belangrijkste onderdelen



A **Bedieningspaneel**: hiermee kunnen alle mogelijke functies beheerd worden, van de instelling van de oefenprogramma's tot de weergave van de meldingen en de gegevens over de oefening.

B **Zitting**: in hoogte verstelbaar. Voorzien van een rugleuning voor een goede ruggensteun.

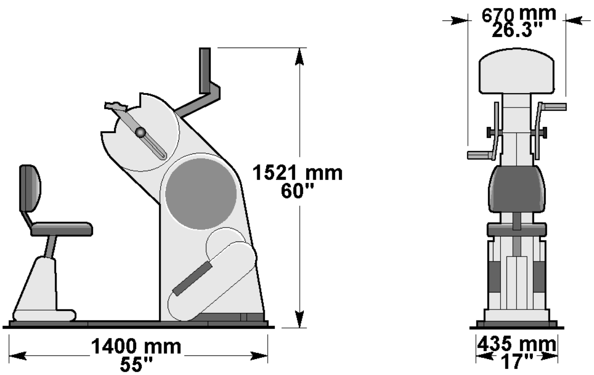
C **Handgrepen**: In lengte verstelbaar. Deze dienen vastgepakt te worden om de oefening uit te voeren.

D **Drijfriem**: aan de drijfriem is een wisselstroomdynamo verbonden voor het regelen van de elektromagnetische weerstand.

E **Draagstructuur van de zitting**: ondersteunt de zitting en is gemakkelijk van het onderstel te verwijderen om het mogelijk te maken een rolstoel voor gehandicapten te plaatsen.

F **Onderstel**: draagstructuur van het toestel. Garandeert de stevigheid, de betrouwbaarheid en de duurzaamheid.

1.2.2 Technische gegevens



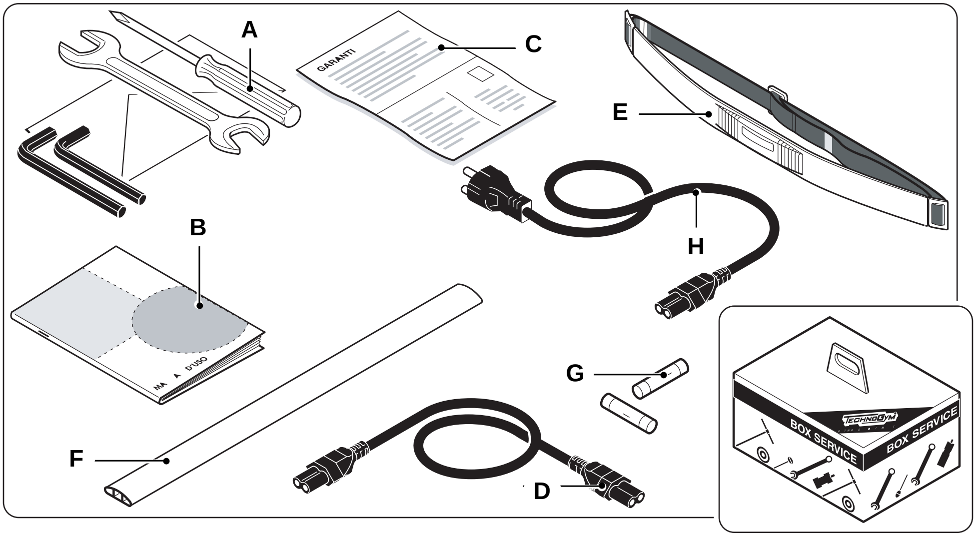
	Europa	Amerika
Stroomvoeding	110/230 V ~ 50/60 Hz	110~Vac 50/60 Hz
Stroomafname	150 VA	
Maximaal mechanisch vermogen van het toestel	500 W	
Zekeringen	2 x F3A 5 x 20mm	
EMI	EN 60601-1-2	
Veiligheid	EN 60601-1 EN 957-1	UL 2601-1
Richtlijn	73/23 CEE 93/68 CEE	
Gewicht	98 kg	216 lb
Geadviseerde snelheid: 50-60 RPM		
Geluidsniveau lager dan 70 dB		
Elektromagnetisch weerstandsysteem		
Weerstandsregeling met 12 moeilijkheidsgraden		
Aantal functies: 5		
Maximaal gewicht van de toestelgebruiker: 110 kg		

Dit toestel veroorzaakt geen elektromagnetische storingen.
Klasse I toestel met toegepast deel van Type B.
Gewoon toestel dat niet tegen waterinfiltratie beschermd is.
Toestel dat niet gepast is voor het gebruik in aanwezigheid van een ontvlambaar verdovend mengsel met lucht, zuurstof of stikstof.
Toestel dat continu gebruikt kan worden.
Lekstroom naar de aarde onder normale omstandigheden max. 250 µA.

1.2.3 Accessoires

❒ Bijgeleverde accessoires

De bijgeleverde accessoires bevinden zich in de “Service Box”:



A Sleutelbos

B Gebruiks- en onderhoudshandboek

C Garantiebewijs

D Kabel voor de verbinding aan een ander toestel

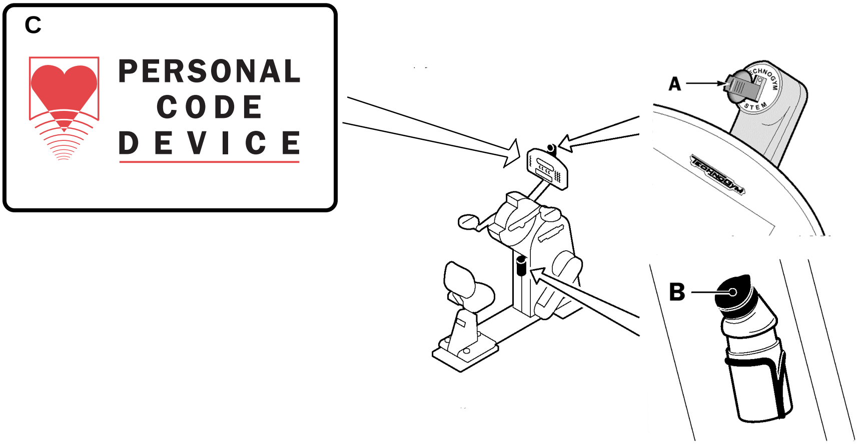
E Hartslagband voor de hartfrequentiemeter

F Afschermbuis voor het elektrisch snoer

G Vervangingszekeringen (F 3A, 5x20 mm)

H Toevoersnoer

❒ Optionele accessoires



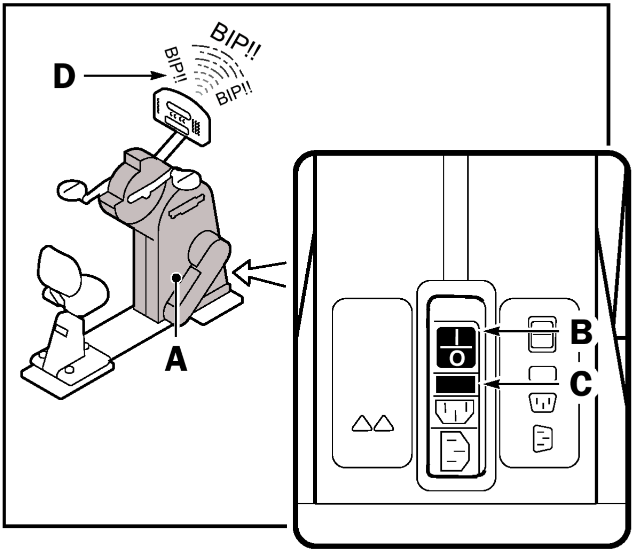
A **TGS Sleutel***, die in wisselwerking staat met het toestel met behulp van de TGS lezer; het maakt het opslaan van persoonlijke oefenprogramma's op basis van de specifieke behoeftes en objectieven van de gebruiker mogelijk.

B **Fles en fleshouder**: staat ter beschikking van de gebruiker voor de aanvulling van vloeistoffen.

C **Personal Code Device**: registratiesysteem van de hartslag waarmee het toestel zich uitsluitend op de hartfrequentie van de gebruiker afstemt; dit systeem wordt geactiveerd door een hartslagband met een gecodificeerde zender te dragen. Indien het Personal Code Device aanwezig is, is op het bedieningspaneel een sticker aangebracht die in de afbeelding weergegeven is.

It Sp Pt Nl

1.2.4 Veiligheidsvoorzieningen en -labels



A **Vaste beschermingen:** beschermen de toegang tot de interne aandrijving.

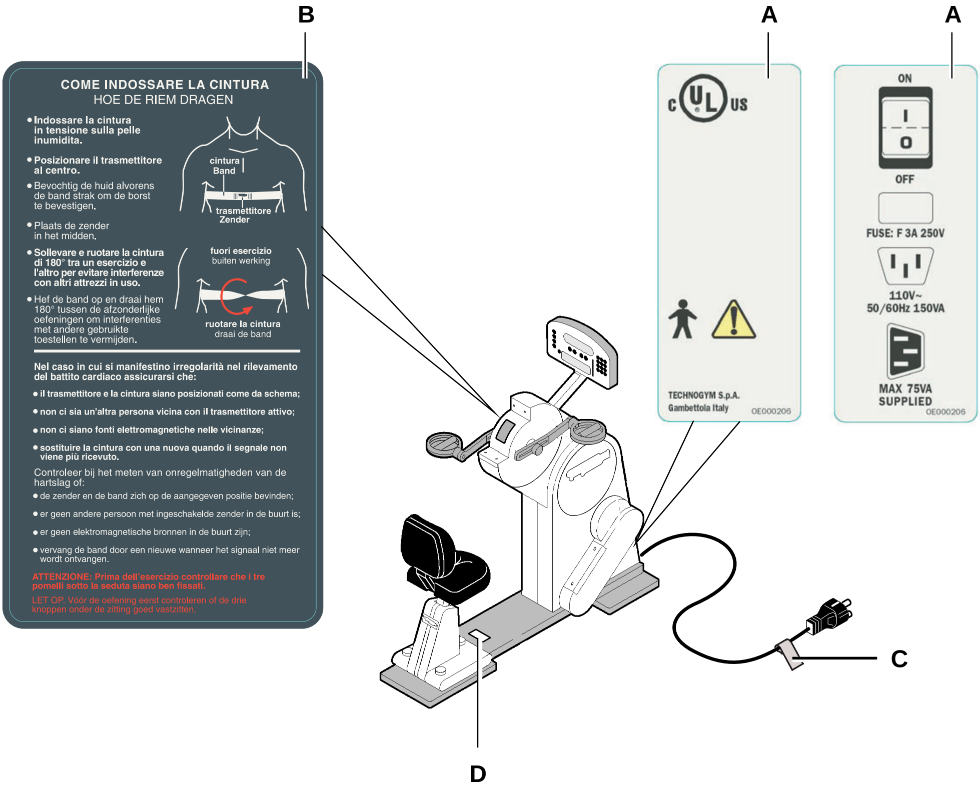
B **Hoofdschakelaar**: activeert of deacti-veert de stroomtoevoer van het toestel.

C **Zekeringen**: beschermen de elektrische delen van het toestel. Wanneer de stroom een te hoge waarde bereikt, smelten de zekeringen en verhinderen op deze manier dat de inwendige electronica van het toestel beschadiging oploopt.

D **Geluidssignaal:** waarschuwt de gebruiker dat de Top 600 ingeschakeld is of dat de oefening begint of beëindigd is, of ook dat de hartfrequentie te hoog is.

☞ Waarschuwing

Het is raadzaam aandacht te schenken aan de zelfklevende etiketten die op het toestel aangebracht zijn, daar deze wijzen op mogelijke risico's en gevaren.



A Het etiket dat in de buurt van de hoofdschakelaar is aangebracht geeft de aanwijzingen voor de elektrische aansluiting.

B De afbeelding tussen het handgrepen geeft nauwkeurige aanwijzingen over hoe de hartslagband voor de hartfrequentiemeter gedragen moet worden.

C Het etiket op het toevoersnoer geeft de elektrische kenmerken weer.

D Het label op de opstap waarschuwt u ervoor dat u dient te controleren of de knoppen van de zitting stevig zijn aangedraaid.

It

Sp

Pt

Nl

1.3 Installatie en montage

❒ Omgeving van het toestel

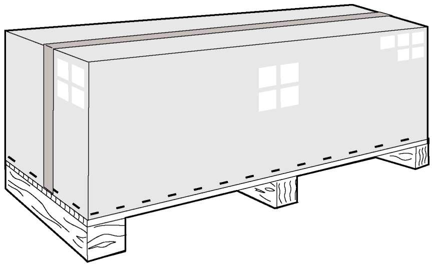
De omgeving waarin het toestel geplaatst wordt, dient aan bepaalde voorwaarden te voldoen om een aangename, nuttige en veilige werking van de lijn XTPRO te verzekeren. In het bijzonder is het raadzaam om voorafgaand aan de keuze van de installatieplaats van het toestel de volgende voorwaarden na te gaan:

- een **temperatuur** tussen +10° en +25°;
- voldoende luchtverversing om tijdens de oefeningen een **vochtigheidsgraad** tussen 20% en 90% te waarborgen;
- voldoende **verlichting** zodat de fysieke oefeningen in aangename en ontspannende omstandigheden uitgevoerd kunnen worden;
- voldoende **vrije ruimte** romdom het toestel om de veiligheid te waarborgen;
- een vlakke en stabiele oppervlakte zonder vibraties met een draagvlak dat het gewicht van zowel het toestel als de gebruiker kan dragen.

Indien de toestellen in een **openbare ruimte** geplaatst wordt, moet de ruimte voldoen aan al de geschiktheidseisen opgelegd door de geldende wetten.

❒ Uitpakken

Het toestel wordt compleet gemonteerd geleverd in een hiervoor bestemde verpakking in transparant plastic of een karton omhulsel op een pallet, afhankelijk van de plaats van bestemming.



Het opheffen en transporten van het verpakte materiaal kunnen met normale hefapparatuur uitgevoerd worden. De instructies bevinden zich op de verpakking.

Om de veiligheid van persoon en toestel te waarborgen, dient men, afhankelijk van de plaats van bestemming van de toestellen, nauwkeurig na te gaan welke gewone hef- en transportmiddeen gebruikt moeten worden.

Zoals aangegeven op de verpakking, moeten voor het **uitpakken** van het toestel op een pallet de metalen delen die het uitwendige karton aan de bank vasthechten verwijderd worden. Daarna mag het karton verwijderd worden.

Controleer of verpakkingsmateriaal in een goede staat verkeerd.

Om het materiaal uit de verpakking te halen, moeten de bevestigingselementen worden verwijderd en het verpakkingsmateriaal op de grond worden geplaatst, en dus:

- toestel met beschermingen;
- service box met de bijgeleverde accessoires.

? INFORMATIE

Het is raadzaam de verpakking te bewaren zodat het toestel in geval van verhuizing opnieuw op dezelfde wijze verpakt kan worden.

☞ WAARSCHUWING

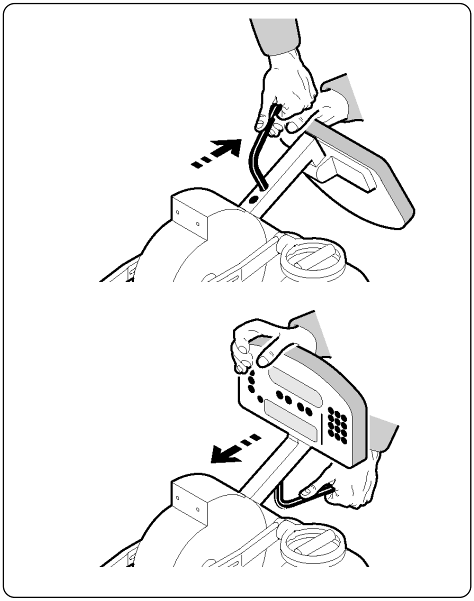
Laat de verpakking niet in het milieu achter; volg de procedures voor de verwerking van stadsafval overeenkomstig de geldende normen.

It
Sp
Pt
Nl

1.3.1 Montage

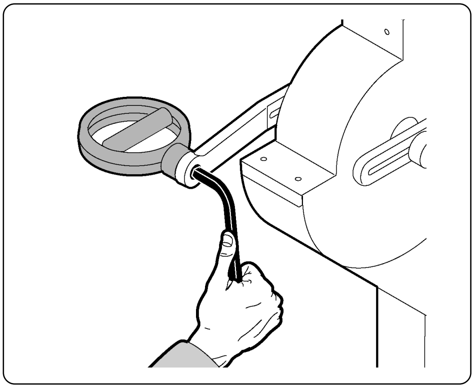
Schuif het toestel van de pallet op de grond op de plaats waar u het toestel wilt installeren.

Het **bedieningspaneel** bevindt zich in een gedraaide positie; schroef de twee bovenste schroeven los om het om te keren en trek het voorzichtig uit het onderstel. Let daarbij op de kabels.



Draai het bedieningspaneel 90°, plaats het weer in het onderstel en draai de twee schroeven in het onderste gedeelte goed vast.

Draai de **handgrepen** met een achthoekige sleutel goed vast.

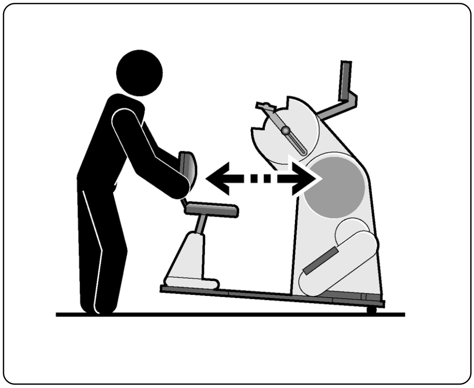


☞ **WAARSCHUWING**

De montage dient door personen uitgevoerd te worden die vertouwd zijn met de mechanica in het algemeen.

1.3.2 Verplaatsen van het toestel

Om het toestel van de pallet op de grond te verplaatsen, dient u het op te heffen zoals in de afbeelding is weergegeven en het vervolgens over de vloer te schuiven. Deze handeling dient door minstens twee personen uitgevoerd te worden.



GEVAAR

De verplaatsing en plaatsing op de grond dienen zeer voorzichtig te worden uitgevoerd, omdat het toestel de stabiliteit zou kunnen verliezen.

Het toestel is voorzien van vaste voorwielen. Om het toestel te verplaatsen dient u het vast te pakken zoals is weergegeven in de afbeelding en het voor- of achteruit te duwen.

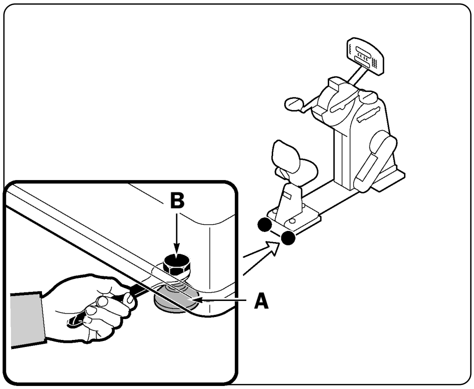
Indien de toestand van de vloer het gebruik van de wielen niet toestaat, dient het toestel met gewone hef- of transport-apparaten verplaatst te worden.

1.3.3 Op niveau brengen

Het op niveau brengen gebeurt met behulp van de achterste voetjes:

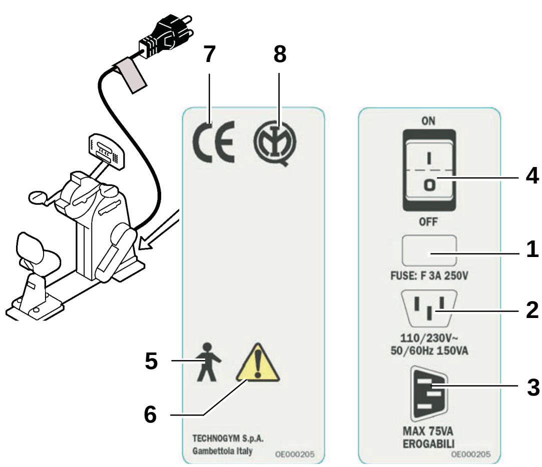
A - schroef de voetjes vaster of losser tot het toestel zich in horizontale positie bevindt;

B - span de moeren aan na de afstelling.



1.3.4 Elektrische aansluiting

Verzeker u ervan alvorens het toestel op het net aan te sluiten, dat de elektriciteitsleiding voldoet aan de wettelijke voorschriften. Controleer de gegevens op het zelfklevende plaatje in de buurt van het stopcontact en op het toevoersnoer:

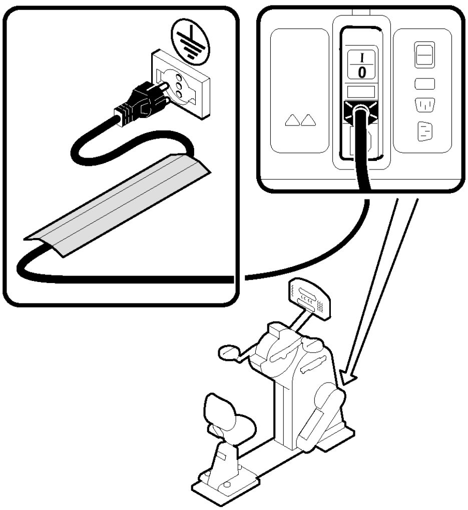


1) Geeft het type van de zekeringen aan: F 3A, 5x20 mm
2) Geeft de kenmerken van de hoofdstroomtoevoer aan: 110-230Vac ~ 50/60 Hz 150 VA
3) Geeft de kenmerken van de het hulpcontact weer: ≤ 75 VA
4) Stelt de hoofdschakelaar voor: **I** = aan; **0** = uit
5) Geeft een toestel met toegepast deel van Type B weer
6) Geeft aan om de gebruikershandleiding te raadplegen.
7) Verklaart dat het toestel voldoet aan de voorschriften van de Europese richtlijnen
8) Stelt de markering voor van IMQ, keuringsinstantie

GEVAAR

Het muurstopcontact moet zich op een plaats bevinden waar de stekker er makkelijk, zonder gevaar, ingestoken en uitgetrokken kan worden.

De schakelaar moet op het ogenblik van de aansluiting in positie 0 staan (het toestel moet uitgeschakeld zijn).



Sluit het toevoersnoer eerst op het toestel aan en daarna op het muurstopcontact. Bescherm indien mogelijk het toevoersnoer met de bijgeleverde afschermbuisjes zodat deze geen schade oploopt.

WAARSCHUWING

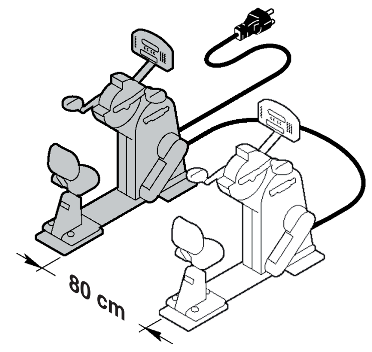
Controleer regelmatig of het toevoersnoer zich in perfecte staat bevindt.

GEVAAR

Het stopcontact moet geaard zijn ⏚. Indien dit niet het geval is, moet het door gespecialiseerd personeel geaard worden vóór de elektrische aansluiting van het toestel.

1.3.5 Elektrische aansluiting op een ander toestel of apparaat

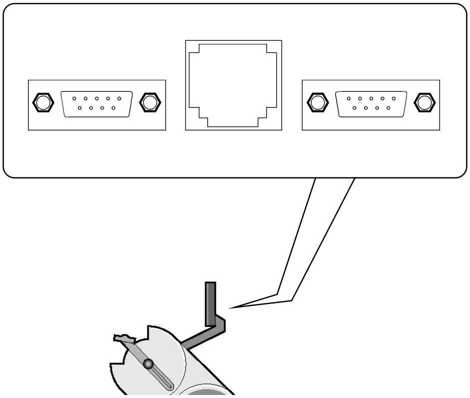
Dankzij de bijzondere eigenschappen van Top 600 kunnen twee toestellen onderling op elkaar worden aangesloten.
Gebruik voor de aansluiting de bijgeleverde kabel; steek de stekkers in de stop-contacten (in de buurt van de stop-contacten voor de hoofdstroomtoevoer).



WAARSCHUWING

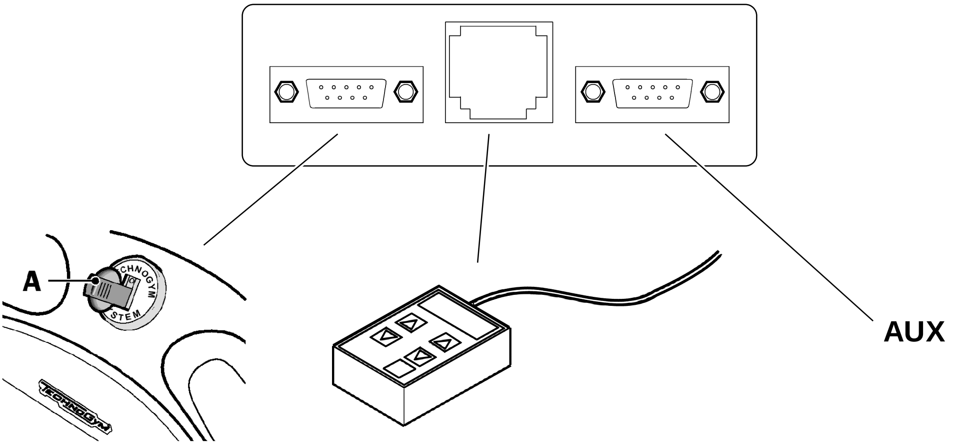
Top 600 kan alleen op een toestel van hetzelfde type worden aangesloten, d.w.z. op een andere Top 600. Het voor dit doel bestemde hulpstopcontact mag niet voor andere doeleinden worden gebruikt. Is het om veiligheidsredenen noodzakelijk te controleren of de aardlekstroom op de hoofdleiding niet 500 µA overschrijdt.

De toestellen van de lijn XT PRO kunnen, behalve op elkaar, ook op een audio/video apparaat van **Cardio Theater** of op de TGS-lezer worden aangesloten.



Voor het aansluiten bevinden zich op de achterkant van het bedieningspaneel drie aansluitigen; deze aansluitingen zijn voorzien van een beschermingsdop, die **absoluut niet mag worden verwijderd** indien de aansluiting niet gebruikt wordt. Uitsluitend gespecialiseerd personeel van de Assistentiedienst Technogym is bevoegd om de dop tijdens de installatie te verwijderen. De verwijderde dop dient vervolgens met zorg door de gebruiker bewaard te worden.

☞ WAARSCHUWING



Op de TGS-aansluiting mag uitsluitend de TGS lezer worden aangesloten (IEC 950).

Op de RJ45 aansluiting (centraal) mag uitsluitend de Cardio Theater inrichting, worden aangesloten in overeenkomst met de internationale normen (IEC 950).

Op de AUX aansluiting mogen uitsluitend apparaten die met de IEC 950 voorschriften overeenkomen. Deze apparaten moeten tenminste op 2 meter afstand van het toestel geplaatst worden.

1.4 Onderhoud

1.4.1 Gewoon onderhoud

❐ Reiniging en onderhoud van het toestel

Het is een goede gewoonte om het toestel steeds schoon en stofvrij te houden en om de gebruikelijke hygiënisch-sanitaire voorschriften in acht te nemen, vooral omdat het toestel in een sportcentrum door meerdere personen gebruikt wordt.

Voor het schoonmaken van het **bedieningspaneel** gaat u als het volgt te werk:

- schakel het toestel uit door de schakelaar op **0** te plaatsen;
- trek de stekker van het toestel uit het muurstopcontact;
- maak het bedieningspaneel schoon met een vochtige, maar niet natte doek.

Maak **het hele toestel** wekelijks schoon:

- maak de buitenste delen van het uitgeschakelde toestel schoon met een vochtige spons;
- verplaatst het toestel om het gebied eronder met een stofzuiger te zuigen.

Was indien nodig de **hartslagband** in een sopje van water en zeep; laat de band daarna gedurende enkele uren drogen in een warme en droge ruimte, ver van directe warmtebronnen.
Gebruik een ontsmettingsmiddel voor het ontsmetten van chirurgische instrumenten, dat te koop is in de apotheek, om de hartslagband te ontsmetten.

Gebruik voor het schoonmaken van het **flesje** producten voor voedingsmiddelen: vermijd daarbij chemische producten of oplosmiddelen.

☞ **WAARSCHUWING**

Let erop niet te krachtig over het bedieningspaneel, de tekeningen en de instructies op de labels te wrijven.

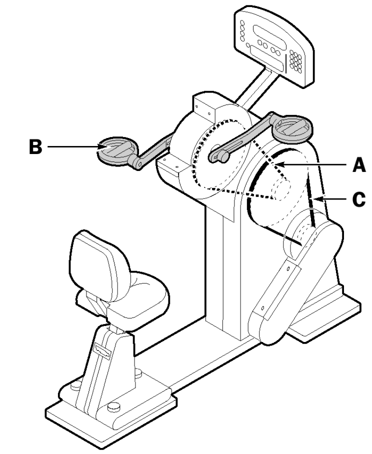
☞ **WAARSCHUWING**

Als het toestel voor medische doeleinden wordt gebruikt, raden wij aan de hartsensor en de hartslagband na elk gebruik te reinigen.

❒ Smeren en controles

⚠ **GEVAAR**

De periodieke onderhoudsbeurten, afstellingen en smering dienen door de Technische Assistentiedienst Technogym uitgevoerd te worden.



Pos.	Beschrijving	Type onderhoudsbeurt	Termijn onderhoudsbeurt
A	Aandrijfketting	Controle van de smeren	Maandelijks
B	Handgrepen	Controle van de speling	Maandelijks
C	Aandrijfriem	Controle van de slijtage	Maandelijks

1.4.2 Buitengewoon onderhoud

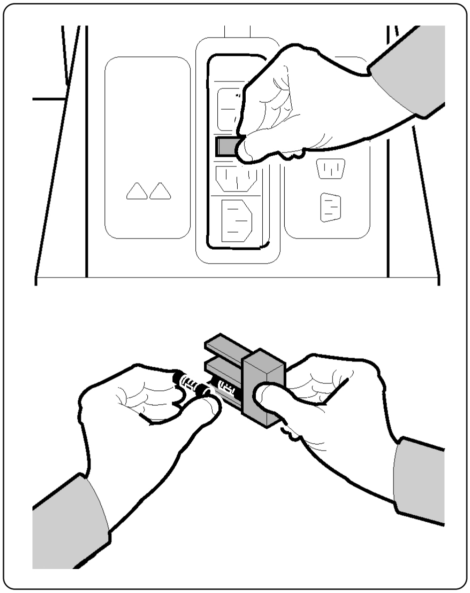
❐ Vervanging van de zekeringen

☞ **WAARSCHUWING**

Alleen de Technische Service van Technogym mag de zekeringen vervangen.

⚠ **GEVAAR**

Vóór het vervangen is het nodig het toestel uit te schakelen door de schakelaar in positie 0 te plaatsen en de stekker uit het muurstopcontact te trekken.



Haal de zekeringhouder, rechts van de schakelaar, eruit door op het hendeltje te drukken.

Vervang de doorgebrande zekering door de nieuwe die bij het toestel is geleverd (F 3A).

Plaats de zekeringshouder weer in zijn behuizing, let erop dat de houder op zijn plaats klikt.

⚠ **GEVAAR**

Indien er geen reservezekeringen meer beschikbaar zijn, dient u andere te gebruiken die echter dezelfde elektrische kenmerken, dezelfde waarden en keuringsattesten hebben: F 3A.

1.4.3 Opsporen van defecten

De lijst die hieronder wordt weergegeven bevat een aantal storingen die zich tijdens het normale gebruik van het toestel voor kunnen doen. Indien de hier beschreven oplossingen het probleem niet kunnen oplossen, dient u de Technische Assistentiedienst om hulp te vragen.

Storing	Oorzaak	Oplossing
Het toestel start niet	De stekker van het toevoersnoer is niet ingebracht.	Steek de stekker van het toevoersnoer in het muurstopcontact.
	Er is geen netspanning.	Ga na of er netspanning aanwezig is in het stopcontact waarmee het toestel verbonden is door er goed functionerende toestellen mee te verbinden.
	Het toevoersnoer is beschadigd.	Richt u tot de Technische Assistentiedienst Technogym.
	Installatieproblemen van het toevoersnoer.	Controleer de aansluiting.
	De zekeringen zijn doorgebrand.	Om de doorgebrande zekering te vervangen door de reservezekering (F 3A), wendt u zich tot de Technische Service van Technogym.
	De aansluiting van het bedieningspaneel is per ongeluk losgekoppeld.	Richt u tot de Technische Assistentiedienst Technogym.
Te luidruchtig	Het steunvlak van het toestel is niet uniform.	Controleer aen breng op niveau met behulp van de regelvoetjes.
	De lagers zijn beschadigd.	Richt u tot de Technische Assistentiedienst Technogym.
	De wisselstroomdynamo is beschadig.	Richt u tot de Technische Assistentiedienst Technogym.
	De riem is versleten.	Richt u tot de Technische Assistentiedienst Technogym.

Storing	Oorzaak	Oplossing
De gegevens zij fout of onbetrouw baar wanneer het toestel in beweging is.	Een toets op toetsenbord. is geblokkeerd.	Richt u tot de Technische Assistentiedienst Technogym indien het probleem blijft aanhouden.
	Het toestel bevindt zich in de nabijheid van sterke radiostoringen (bv. huishoudtoestellen).	Verplaats het toestel naar een andere plaats of verplaats de hiushoudtoestellen.
	Een interne aansluiting is per ongeluk ontkoppeld.	Richt u tot de Technische Assistentiedienst Technogym.
	Er heeft zich een intern contact voorgedaan in het bedieningspaneel.	Richt u tot de Technische Assistentiedienst Technogym.
	De ketting van de wisselstroomdynamo is verslapt.	Richt u tot de Technische Assistentiedienst Technogym.
Problemen bij het registreren van de hartslag met de hartslagband.	Er bevinden zich andere zenders in de buurt.	Verplaats het toestel tot de afstand voldoende is om het interfereren van de signale te verhinderen (de afstand tussen twee toestellen moet minimaal 80 cm. zijn).
	Er bevinden zich sterke radiostoringen in de buurt.	Vindt de storingsbron (bv. hiushoudtoestellen) en verplaats ze of verplaats het toestel.
	De fartslagband is versleten.	Vervang de hartslagband en vraag rechtstreeks bij de Technische Assistentiedienst Technogym een nieuwe aan.
	De contactpunten van de bandzender voor de hartfrequentiemeter op de huid zijn verkeerd.	Bevochtig be binnenkant van de hartslagband met water.
	Het bedieningspaneel werkt niet goed.	Richt u tot de Technische Assistentiedienst Technogym.
	De zender is beschadigd.	Vervang de hartslagband en vraag rechtstreeks bij de Technische Assistentiedienst Technogym een nieuwe aan.

1.5 Technische assistentie

De Technische Assistentiedienst Technogym voorziet in:

- telefonisch advies;
- het bepalen van hulpinterventies die onder de garantie vallen of die betaald moeten worden;
- assistentie ter plaatse;
- het opsturen van originele reserveonderdelen.

Als u de Technische Assistentiedienst Technogym contacteert, dient u de volgende gegevens door te geven:

- model van het toestel,
- aankoopdatum,
- serienummer,
- nauwkeurige omschrijving van het probleem.

☞ **WAARSCHUWING**

Reparaties die uitgevoerd worden door personeel dat niet door Technogym geautoriseerd is, maken de garantie ongeldig.

Technogym International B.V.
Manno Branch

Via Cantonale, Galleria 2
6928 Manno - Switzerland

tel: ++41 91 6108600
Fax: ++41 91 6001405
email: service@technogym.com

1.6 Opslag

Het is raadzaam om het toestel ingeval van een lange periode van inactiviteit op te bergen:

- op een droge en schone plaats, bedekt door een doek om het tegen het stof te beschermen;
- in een omgeving met een temperatuur begrepen tussen 10° en 25° en een vochtigheidsgraad begrepen tussen 20% en 90%.

Gebruik de **oorspronkelijke verpakking** voor een goede bewaring.

1.7 Afdanken van de toestellen

Het is steeds goed te controleren of het toestel op geen enkele wijze een gevaar kan vormen, en vermijd dus dat kinderen ermee spelen. Daarom dient u de toestel, gedurende eventuele lange periodes van inactiviteit of ingeval van afdanking, uit te schakelen door de voedingskabel uit te trekken.

Het is verboden om het toestel in het milieu, op publieke of particuliere plaatsen voor publiek gebruik achter te laten.

Top 600 XT PRO bestaat uit recyclebaar materiaal, zoals staal, aluminium en plastic, dat als afval verwerkt moet worden zoals voorgeschreven door de geldende wetten inzake stadsafval en sloop; richt u hierbij tot bedrijven die gespecialiseerd zijn in milieuzaken.

❐ Afdanken van de hartslagband en de fles

Laat de hartslagband voor de transmissie van de gegevens van de hartslagfrequentie, noch de fles, niet in het milieu achter, daar deze uit niet-recyclebaar materiaal bestaat.

Richt u voor de afdanking tot bedrijven die gespecialiseerd zijn in milieuzaken.

2 Top 600 XT PRO gebruiken

2.1 Waarschuwingen voor een juist gebruik van het toestel

GEVAAR

Top 600 is uitsluitend bestemd voor het gebruik waarvoor het ontworpen en vervaardigd is, oftewel voor de training van de schouders en armen. Elk ander gebruik is onjuist en dus gevaarlijk.

Voer alleen de oefeningen uit waarvoor het specifieke type toestel geschikt is volgens de wijze en voorwaarden die aangeduid zijn in deze handleiding.

Het gebruik van het toestel is onderworpen aan de **goedkeuring van de arts** die betrekking heeft op het soort oefening die u wenst uit te voeren en op de **gebruiksvoorwaarden** van de fabrikant.

Raadpleeg een arts alvorens met een oefenprogramma te beginnen om mogelijke beperkingen inzake het gebruik van het toestel vast te stellen.

Stel het toestel in op basis van uw gezondheidstoestand, en begin de oefening met een gepast ritme en snelheid.

Bij bijzondere fysieke aandoeningen is het gebruik van het toestel slechts toegestaan onder strikte begeleiding van een arts met specifieke bevoegdheid.

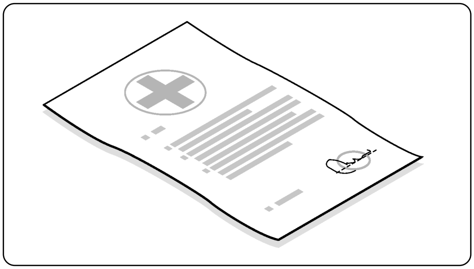
Indien u zich tijdens de oefeningen niet goed voelt (duizeligheid, pijn in de borst, enz.), dient u **onmiddellijk** de oefening te **onderbreken** en een arts te raadplegen.

Indien er zich gedurende een oefening een geluidssignaal van ongeveer 5 seconden voordoet en de melding "*Hoge hartslag*" verschijnt, is de hartfrequentie te hoog en dient u de oefening te **vertragen**.

Gebruik sportschoenen en sportkledij; trek geen kledingsstukken aan die het transpireren verhinderen.

WAARSCHUWING

Het is raadzaam elk deel van de handleiding aandachtig te lezen en bekend te worden met de bedieningsknoppen van het toestel alvorens elke willekeurige oefening te beginnen.





Plaats u bij het begin van elke oefening **op correcte wijze** op het toestel, en let hierbij op mogelijke hindernissen om het risico op uitglijden of vallen te vermijden.

☞ Waarschuwing

Controleer of de knoppen van de zitting stevig zijn aangedraaid.

Breng tijdens het gebruik de voeten niet onder de bewegende delen.

Breng tijdens het gebruik de handen niet in de buurt van de bewegende delen.

Plaats geen drank of vloeistoffen dichtbij of op het toestel.

Houd kledingsstukken of handdoeken die met de bewegende delen van het toestel in aanraking zouden kunnen komen uit de buurt.

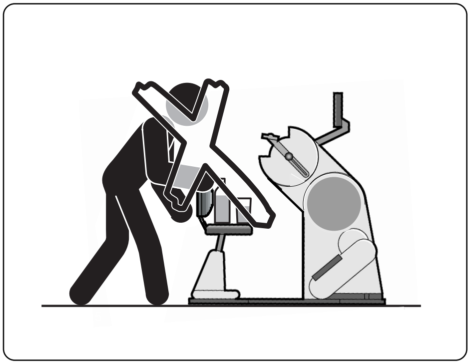
Gebruik het toestel niet in de buurt van ontvlambare vloeistoffen of gassen om brand ten gevolge van vonken te voorkomen.

Stel het toestel niet bloot aan waterstralen.

Laat het toestel niet buiten waar het blootstaat aan atmosferische invloeden (regen, zon, enz.).

Top 600 dient **niet** geplaatst te worden in de buurt van warmtebronnen, elektromagnetische toestellen (zoals tv, elektrische motoren, antennes, enz.), medische apparatuur, lasers, elektro-stimulators, enz.

De toestellen van de lijn XT PRO zijn hoofdzakelijk bestemd voor sportactiviteiten die in sportverenigingen, fitnesscentra en dergelijke worden uitgevoerd en uitsluitend in gesloten ruimten.



⚠ Gevaar

Binnenin het toestel is er hoogspanning aanwezig, daarom mag de carter alleen door geautoriseerd personeel verwijderd worden.

Het gebruik van het toestel door personen van minder dan 14 jaar is verboden, tenzij zij rechtstreeks door een volwassen persoon gevolgd worden.

Het toestel is ontworpen en vervaardigd volgens de veiligheids- en gezondheidseisen van personen; desondanks kunnen enkele gebieden niet duidelijke gevaren vormen. Het is dus aanbevolen te letten op eventueel beknellingsgevaar van armen of benen.

It
Sp
Pt
Nl

2.2 Het registreren van de hartfrequentie‘

De toestand van het hart- en bloedvatenstelsel is fundamenteel voor een optimale fysieke efficiëntie. Een oefenprogramma is efficiënter naargelang de hartfrequentie constanter gecontroleerd kan worden.

De rechtstreekse en onmiddellijke controle van de hartslag is belangrijk zowel voor professionele atleten als gewone sportliefhebbers, omdat deze een betere programmering van de oefeningen mogelijk maakt. Met de Top 600 XT PRO kan elke gebruiker het verloop van de hartfrequentie precies volgen met behulp van de hartslagband die rondom de borstkast zit en die is uitgerust met een cardiozender.

De cardiozender in de hartslagband stuurt zowel de signalen van de hartslag naar het toestel, als de signalen die rechtstreeks van de handgrepen afkomstig zijn; dergelijke signalen worden verwerkt en weergegeven op het display.

Deze constante controle van de hartslag maakt de hartslagband tot een nuttig instrument dat de efficiëntie en de veiligheid bij het oefenen verbetert; daarom wordt het gebruik ervan sterk aangeraden.

⚠ **GEVAAR**

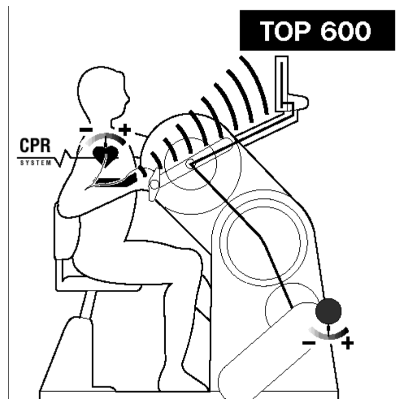
Het is zeer belangrijk dat gedurende de oefeningen de hartslag nooit hoger is dan 85% van de maximale hartslag (behalve indien het gaat om sportmensen die aan wedstrijden deelnemen).
Gebruik de tabel van paragraaf 2.5.2. voor het berekenen van de waarde.

Indien het apparaat voor het registreren van de hartfrequentie van het type **coded** is (zie de optionele accessoires, paragraaf 1.2.3), vindt de overdracht van de gegevens van de hartslagband naar het toestel in de *gecodificeerde* modus plaats, dat wil zeggen van een specifieke hartslagband naar het specifieke toestel dat door u gebruikt wordt en niet door anderen. Op deze wijze voorkomt u interferenties tussen nabij gelegen toestellen voor een nauwkeurige registratie van de hartslag.

PERSONAL CODE DEVICE

WAARSCHUWING

De hartslagfrequentiemeter heeft als enige taak het weergeven van de hartslag gedurende de oefening en het sluit elk willekeurig diagnostisch gebruik van medische aard uit; het dient niet om hartafwijkingen of -stoornissen na te gaan. De waarde van de hartslag die op de display verschijnt, is namelijk slechts indicatief en dient niet als een zeker gegeven beschouwd te worden.

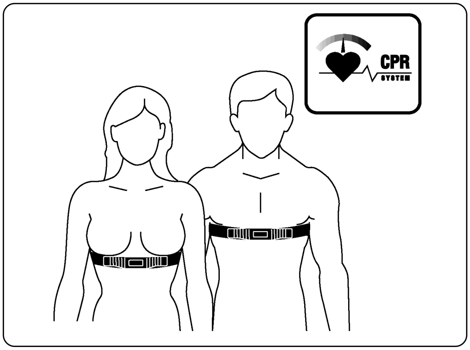


2.2.1 Hoe de hartslagband omdoen

Alvorens de hartslagband om te doen, dient u de binnenzijde ervan te bevochtigen.

De band wordt rechtstreeks op de huid geplaatst, op de onderste zone van de borst.

Regel de druk van het elastiek rondom het bovenlijf zodat de band vast op zijn plaats blijft tijdens de oefening en controleer de ontvangst van het signaal op het bedieningspaneel (kijk of het hartvormige controlelampje op het display knippert).



☞ **WAARSCHUWING**

De batterij van de hartslagband heeft een duur van ongeveer 1000 uren. Na deze periode is het raadzaam de band door een andere originele band van Technogym te vervangen.

? **INFORMATIE**

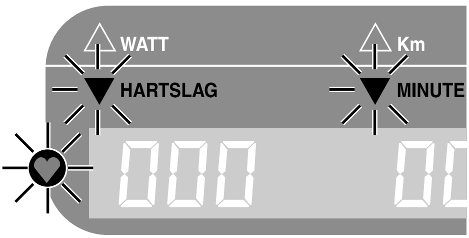
Technogym raadt, omwille van hygiënische redenen, een strikt persoonlijk gebruik van de hartslagband aan.

In geval van irritatie kunt u de band boven een t-shirt dragen, vergeet hierbij niet de contactzone te bevochtigen.

2.2.2 Juiste gebruik van de hartslagband

Om de nauwkeurigheid van de gegevens te verzekeren, is het noodzakelijk de band op een juiste manier te gebruiken. Houd daarbij rekening met de gegeven waarschuwingen, en bewaar hem met de voorzichtigheid die bij een precisie-instrument geboden is.

Periodiek, en vooral na het eventuele vallen van de band, dient u de efficiëntie van de hartslagfrequentiemeter als volgt te controleren: tel de slagen rechtstreeks op de pols en vergelijk ze met de frequentie die op het scherm verschijnt.



Richt u tot de Technische Assistentiedienst Technogym bij twijfels over de juistheid van de gegevens.

Er wordt aangeraden de zender niet achter te laten in een omgeving die blootgesteld is aan hoge temperaturen, directe zonnestralen of in de nabijheid van warmtebronnen.

Het meten van de hartfrequentie gebeurt niet op correcte wijze in de buurt van elektromagnetische stralingen (TV, handtelefoons, enz.).

Indien u de band wenst te **wassen**, gebruik dan een oplossing van water en zeep, en laat deze daarna gedurende enkele uren drogen op een warme en droge plaats (➔ *Gewoon onderhoud*).

Let erop het rubber niet uit te rekken of te vouwen: als gevolg van een slecht onderhoud kunnen de electroden hun geleidende eigenschappen verliezen.

In de ontvangstradius van de ontvanger mag er zich slechts één zender bevinden: de ontvanger zou immers tegelijkertijd meerdere signalen kunnen ontvangen en dit zou leiden tot een verkeerde weergave van de hartslag. Indien er zich meerdere toestellen met hartfrequentieontvangers in dezelfde ruimte bevinden, bedraagt de aanbevolen minimale afstand tussen deze 80 cm.

Deze interferentieproblemen doen zich niet voor, indien het toestel is voorzien van een **Personal Code Device**. Dankzij dit systeem stemt het toestel zich uitsluitend af op de hartfrequentie van de gebruiker (➔ *Optionele accessoires*).

PERSONAL CODE DEVICE

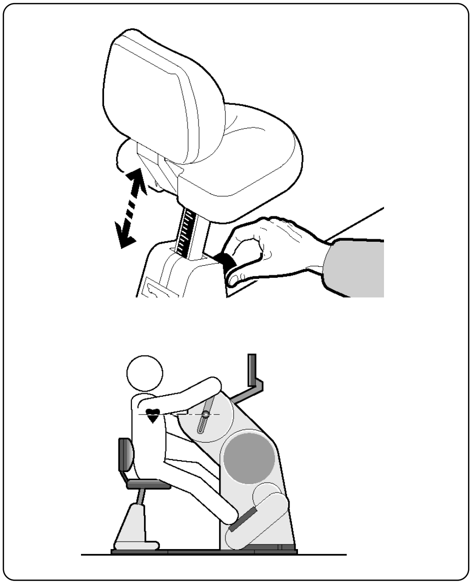
It
Sp
Pt
Nl

2.3 Gebruiksafstellingen

❒ Afstelling van de zitting

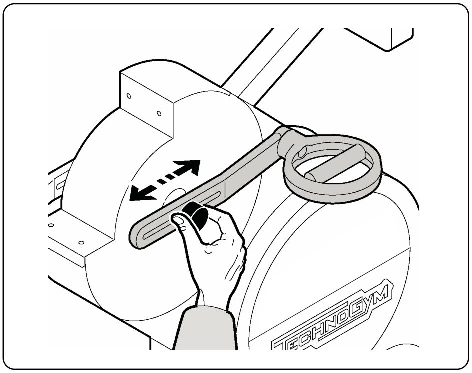
Trek aan de knop die zich onder de zitting bevindt om deze te verstellen.
Wanneer de gebruiker eenmaal zit dient het hart zich ter hoogte van het draaipunt van de hendels te bevinden.

Op de stang van de zitting bevindt zich een schaalverdeling. Als u de geschikte afstelling eenmaal gevonden heeft, is het raadzaam deze waarde in de oefenkaart op te slaan.



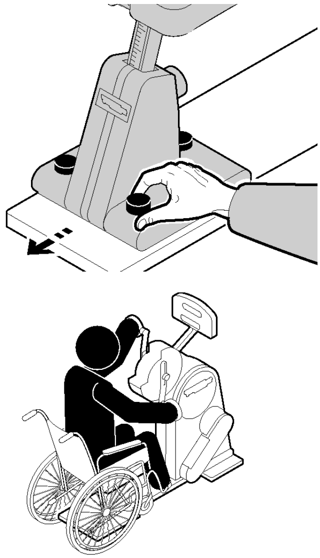
❒ Afstelling van de hendels voor de handgrepen

Om de hendels van de handgrepen af te stellen, dient u de knoppen aan de zijkant los te draaien. De hendels zijn voorzien van een trapsgewijs systeem die het zoeken naar de stand vergemakkelijkt; het is echter ook mogelijk de hendels in een middenstand te plaatsen ten opzichte van de referentiepunten.
Draai de knoppen aan de zijkanten weer vast.



2.3.1 Gebruik met rolstoel

Om het gebruik van het toestel ook voor invaliden mogelijk te maken, heeft Technogym het onderstel zo ontworpen dat er ook een rolstoel geplaatst kan worden: draai de 3 knoppen los die de zitting aan het onderstel bevestigen en haal de zitting weg. Alleen het personeel van het sportcentrum mag het toestel aanpassen aan gebruik met een rolstoel.



Plaats de rolstoel op de plaats van de zitting en blokkeer deze met de remmen.

Op deze wijze is het mogelijk de oefening zelfstandig uit te voeren.

Na de oefeningen zet u het toestel weer in de oorspronkelijke standaardstand en zorgt u ervoor dat de drie knoppen stevig zijn aangedraaid.

2.4 Ergonomische positie op het toestel

Plaats de voeten op de daarvoor bestemde platforms en pak de handgrepen vast.



Elke andere positie kan instabiliteit veroorzaken en dus evenwichtsverlies.

2.5 Informatie en medisch-sportieve adviezen

2.5.1 Belang en weldaad van de fysieke activiteit

Een zittend leven en verkeerde voedingsgewoontes leiden steeds meer tot een verminderde fysieke efficiëntie en een verhoogd lichaamsgewicht. Reeds geruime tijd is de rol die de fysieke activiteit in de preventie van bepaalde belangrijke ziektes speelt bekend; een zittend leven daarentegen, is de voornaamste oorzaak van negatieve ontwikkelingen in de gezondheidstoestand, het wordt zelfs erkend en aangeduid als een echte ziekte: de “hypokinetische ziekte”.

Het regelmatig beoefenen van fysieke activiteiten evenals het aannemen van goede leefgewoontes (evenwichtige voeding, matig alcoholgebruik, niet roken) vormen de voornaamste elementen om een toestand van psychofysiek welzijn te bereiken en/of te behouden en om het grootste deel van de pathologieën die de geïndustrialiseerde samenleving tergen (hart- en vaatziekten, zwaarlijvigheid en ziektes van het beender- en spierstelsel) te voorkomen.

De voornaamste bouwstenen van de fysieke activiteit worden vertegenwoordigd

- door cardiovasculaire (of aerobe) activiteiten,
- door krachtoefeningen en oefeningen voor het versterken van de spieren,
- door stretching (➔ paragraaf 2.5.3);

elk goed gestructureerd programma zou alle drie de bouwstenen moeten bevatten, maar in verschillende proporties afhankelijk van het doel dat u wenst te bereiken.

Met de toestellen van de lijn XT PRO is het mogelijk cardiovasculaire (of aerobe) activiteiten uit te voeren, dit wil zeggen fysieke activiteiten die in staat zijn grote spiermassa’s te betrekken (benen, armen en romp), met ritmische en continue contracties, en tegelijkertijd het ademhalingsen hartstelsel en de bloedsomloop te stimuleren. Andere voorbeelden van aerobe activiteiten zijn zwemmen, langlaufen, fietsen en roeien.

De voornaamste weldaden van regelmatige en juiste aerobe activiteiten kunnen worden samengevat in:

- Een groter gevoel van welzijn en fysische efficiëntie, met positieve weerslag op het humeur en het zelfrespect.
- De verbetering van het vermogen om inspanningen te leveren, ook in het dagelijkse leven, zoals de trappen nemen tot aan het appartement of het kantoor zonder buiten adem te geraken.
- Een wijziging in de lichaamssamenstelling, met een vermindering van het percentage vetmassa en een verhoging van de spierweefselquota.
- Een hoger verbruik van calorieën tijdens de dag, belangrijk indien men het lichaamsgewicht wenst te behouden of het probeert te verlagen.
- Een regulering van de druk in de slagaders, dankzij een betere tonus van de wanden van de bloedvaten..
- Een wijziging van de vetverdeling, met een vermindering van de triglicerides en de cholesterol en de vermindering van de neiging tot arteriosclerose.

Het regelmatig beoefenen van fysieke activiteiten heeft een positieve invloed op de druk in de slagaders, op het cholesterolgehalte in het bloed, op de werking van hart en bloedvaten, en op het betere verbruik van vetten en koolhydraten. Het gaat dus gepaard met een vermindering van het risico op hart- en vaatziektes en een verbetering van de kwaliteit en duur van het leven.

Opdat aerobe oefeningen positieve resultaten zouden hebben, is het noodzakelijk ze **regelmatig**, **met mate** en **lang genoeg** (tenminste 20 minuten) uit te voeren.

Aerobe activiteiten zouden namelijk 3/5 maal per week, gedurende 20/50 minuten per beurt en met een intensiteit tussen 60 en 80% van de maximale theoretische HF (➔ paragraaf 2.5.2) moeten beoefend worden.

De arbeidslast zou elke keer dat u een oefening kan uitvoeren zonder zich overdadig te vermoeien progressief verhoogd moeten worden.

☞ **WAARSCHUWING**

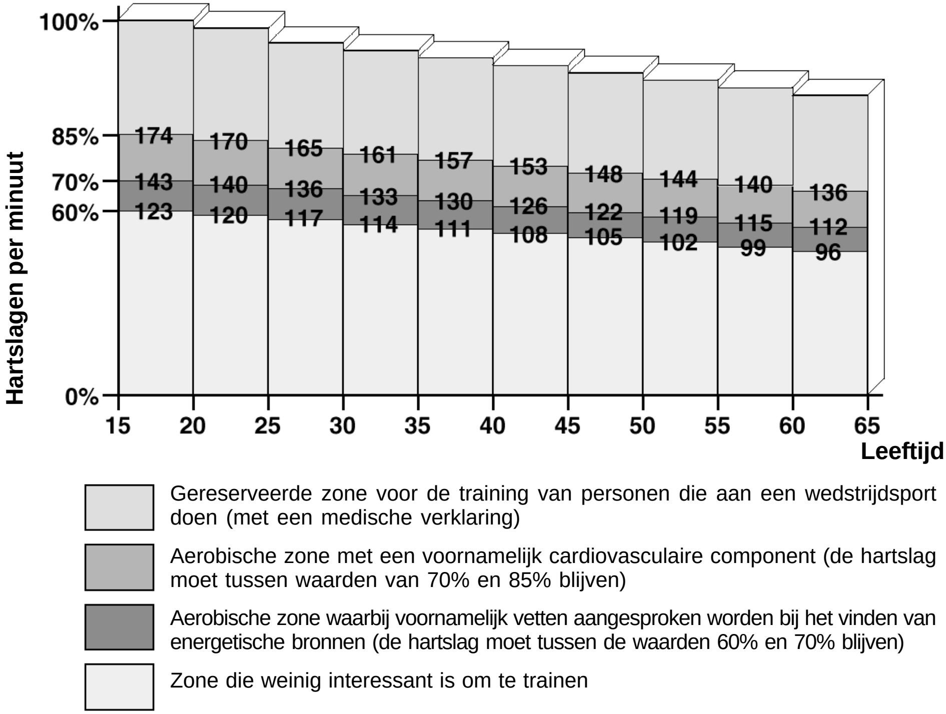
Er wordt aangeraden om, vooral in het begin, niet te overdrijven, omdat een te intense arbeid schadelijk is.

2.5.2 Hoe de intensiteit van de aerobe oefeningen kiezen

"Geoefend" zijn betekent uw lichaam onderworpen te hebben aan prikkels die zo intens en frequent zijn om veranderingen in de organen en in de stelsels van het lichaam te veroorzaken.

Om de aerobische capaciteit te verbeteren is het belangrijk om de hartfrequentie tussen 60% en 85% van de maximale waarde te houden. Te weinig intense oefeningen stimuleren namelijk niet voldoende, terwijl te intense oefeningen leiden tot een aanzienlijke hoeveelheid melkzuur, waarvan de ophoping de onderbreking van de oefening wegens spiervermoeidheid veroorzaakt.

De volgende tabel bepaalt de optimale niveaus voor de hartfrequentie afhankelijk van de leeftijd en het nagestreefde doel. De maximale theoretische hartslag (100%) wordt berekend op basis van de leeftijd met de formule: 220 – leeftijd.



Om de grafiek te lezen is het voldoende dat u op de horizontale as de leeftijd zoekt en vanaf daar verticaal omhoog schuift tot u de waarden die overeenkomen met 60%, 70% en 85% kruist.

Aerobische activiteiten die uitgeoefend worden met een hartslag **tussen 60% en 70%** worden gekenmerkt door een verbruik van hoofdzakelijk vetten bij het aanboren van energiebronnen.

Aerobische activiteiten die uitgeoefend worden met een hartslag **tussen 70% en 85%** leggen de nadruk op het hart en de bloedsomloop.

Bijvoorbeeld, een persoon van **30 jaar** dient, indien hij voornamelijk vetten wenst te verbranden, zijn hartfrequentie tussen 114 (60%) en 133 (70%) te houden; indien hij echter de conditie van zijn hart en ademhalingsstelsel wenst te verbeteren, dient hij zijn hartslag tussen 133 (70%) e 161 (85%) te houden.

In elk geval is het raadzaam nooit 85% van de maximale hartslag te overschrijden (bijvoorbeeld, bij 40 jaar is 85% van de maximale hartslag 153).

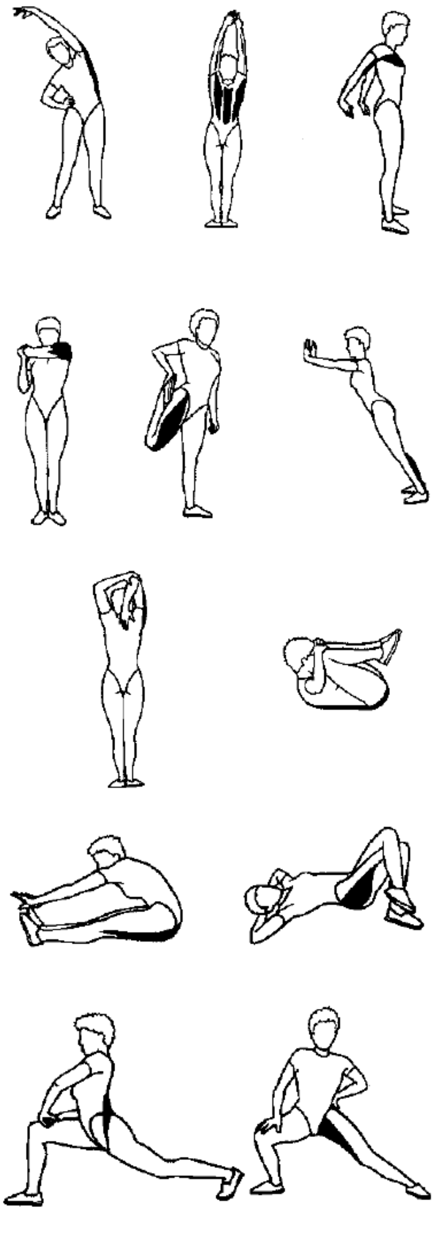
2.5.3 Rek-oefeningen

Rek- of verlengingsoefeningen dienen niet beschouwd te worden als een facultatieve appendix, maar als een volwaardig deel van een fysiek oefenprogramma. De flexibiliteit van de spieren en het skelet vormt een belangrijk element van de gezondheids-toestand van het organisme; onze lichaamsstructuur, rechtopstaand, wordt in evenwicht gehouden door pezen bestaande uit een actief spiergedeelte en een passief bindgedeelte.

De systematische controle van de flexibiliteit is zeer belangrijk zowel voor personen die een zittend leven leiden, omdat het het verkorten van het bindweefsel dat veroorzaakt wordt door de inactiviteit verhindert, als voor de sportbeoefenaar, omdat een goede gewrichtsmobiliteit een verhoging van de atletische handeling, evenals een vermindering van de vatbaar-heid voor ongelukken mogelijk maakt.

Het is goed om zowel vóór als na de oefensessie rekoefeningen uit te voeren. De **opwarming**sfase (warm-up) dient te bestaan uit enkele aerobische oefeningen met lage intensiteit, zoals wandelen of fietsen, gevolgd door geschikte verlen-gingsoefeningen die de spieren die betrokken zijn bij het lopen/ wandelen (kuit- en dijspieren) belasten, om hen zo een “opwarming” te verzekeren en ongelukken te vermijden. **Na de oefensessie** dient u meer tijd aan de rekoefeningen te wijden om het herstel en de afvoer van de geproduceerde toxines te bewerkstelligen, om zo het verkorten van de spieren die gewerkt hebben te verhinderen en het ontspannen te vergemakkelijken.

De gemakkelijkst te gebruiken techniek, vooral wanneer u alleen bent, is de Anderson-techniek of de “statische stretching”, die uitgevoerd moet worden zonder plotse, vlugge of heftige bewegingen.



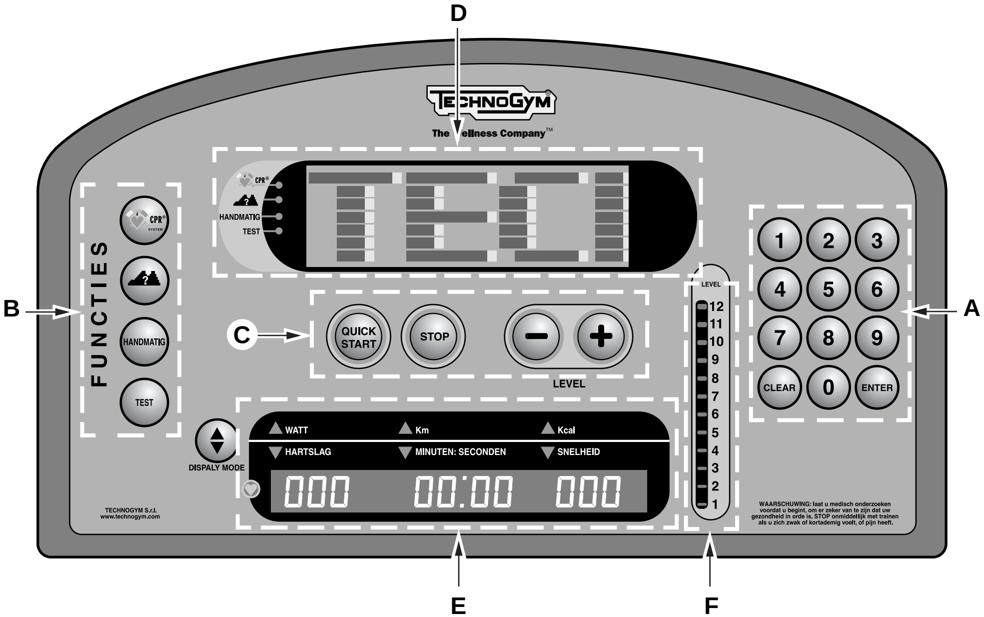
Het is raadzaam de oefening in twee fasen te verdelen:

eerste fase: wanneer u rustig de juiste in de figuur aangeduide houding bereikt hebt, dient u het verlengen gedurende 10 seconden te behouden, daarna ontspant u zich;

tweede fase: na het ontspannen, dient u zich enkele centimeters verder uit te rekken en dit te behouden gedurende een veranderlijke duurtijd van 10 tot 30 seconden.

3 Het bedieningspaneel

Het gecomputeriseerde systeem, dat het beheer van de beschikbare functies mogelijk maakt, is het belangrijkste onderdeel van het toestel. Het is zo ontworpen dat alle gebruikers op eenvoudige wijze gebruik kunnen maken van het toestel. Het bedieningspaneel bestaat uit:



A - **Rechter toetsenbord**: bestaat uit de nummertoetsen voor het invoeren van gegevens en uit de toetsen ENTER, om te bevestigen, en CLEAR, om te wissen.

B - **Linker toetsenbord**: bestaat uit de toetsen voor het selecteren van de verschillende mogelijke functies.

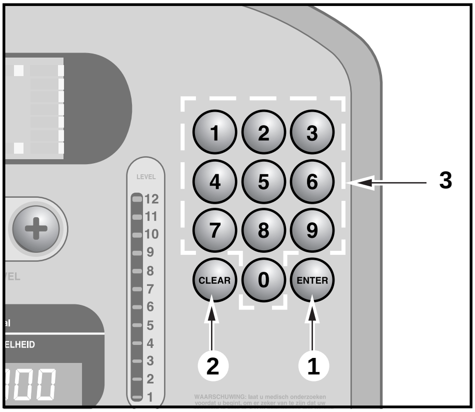
C - **Centraal toetsenbord**: bestaat uit de toetsen om de moeilijkheidsgraad te wijzigen, de toetsen QUICK START, om een oefening in de desbetreffende modus te starten of een oefening in de pauzestand te hervatten, en STOP om de oefening te stoppen.

D - **Alfanumeriek display**: zone waarin alle meldingen en vereiste of ingevoerde gegevens worden weergegeven. Tijdens de oefening wordt in deze zone het huidige oefenprofiel weergegeven (moeilijkheidsgraad). De controlelampjes aan de linkerzijde gaan branden overeenkomstig de gekozen functie.

E - **Numeriek display**: gebied waar de vermogenswaarden, de afgelegde kilometers, de verbrande calorieën, de hartfrequentie, de (verstreken of overige) tijd en de snelheid van de huidige oefening worden weergegeven.

F - **Aanwijzer van de moeilijkheidsgraad**: bestaat uit 12 controlelampjes die de moeilijkheidsgraad van de huidige oefening aangeven.

❒ Rechter toetsenbord

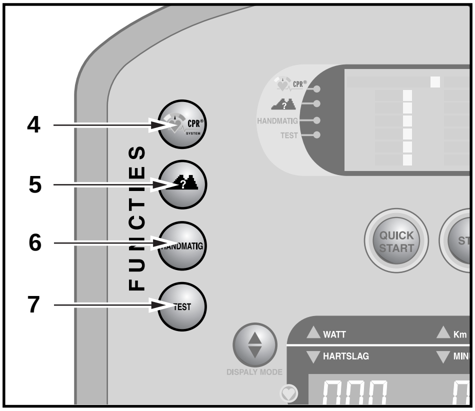


1 **ENTER-toets**: maakt het mogelijk het gegeven of de aanwezige parameter op het alfanumerieke display te bevestigen.

2 **CLEAR-toets**: maakt het mogelijk het laatst ingetoetste cijfer tijdens het invoeren van de parameters te wissen, of om de voorgeprogrammeerde functie af te sluiten.

3 **Nummertoetsenbord**: maakt het mogelijk alle gevraagde numerieke gegevens in te voeren tijdens de instelling van de oefenprogramma's.

❒ Linker toetsenbord



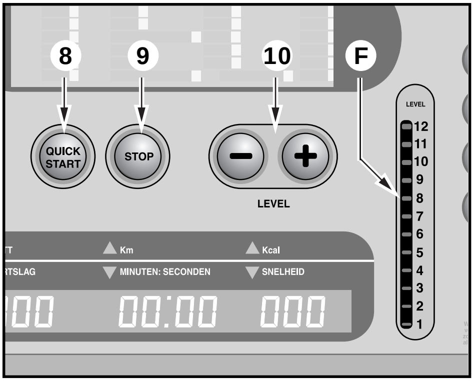
4 **CPR-functietoets**: selecteert de oefening met constante hartslag.

5 **PROFIEL-functietoets**: selecteert één van de zes verschillende oefeningen volgens voorgeprogrammeerde profielen.

6 **HANDMATIG-functietoets**: selecteert de manuele oefening, waarbij de gebruiker de gegevens en oefenparameters naar eigen wens instelt.

7 **TEST-functietoets**: selecteert de niveautest die de ideale moeilijkheidsgraad aangeeft.

❒ Centraal toetsenbord



8 QUICK START-toets: dient om onmiddellijk zonder enige programmering een oefening te beginnen, met oplopende tijd en de mogelijkheid om de moeilijkheidsgraad te wijzigen of om een onderbroken oefening voor een korte pauze weer te hervatten.

9 STOP-toets: maakt het mogelijk de oefening te stoppen.

10 LEVEL-toetsen: maken het mogelijk de moeilijkheidgraad van de oefening te verhogen (+) of te verlagen (–). Het niveau is weergegeven op de aanwijzer **F** die een waarde van 1 tot 12 aangeeft. In de **CPR -**functie, indien deze op de juiste wijze is ingesteld (➔ paragraaf 3.2), kunnen met deze toetsen de waarde van de hartfrequentietarget gewijzigd worden (volgens de stappen van een eenheid).

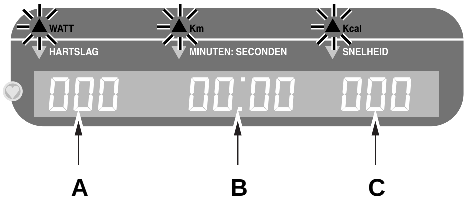
❒ Numeriek display

Met het numeriek display kunnen alle waarden van de huidige oefening worden weergegeven. Deze waarden zijn verdeeld in twee drietallen, één met het vermogen (watt), de afgelegde kilometers en het totaal aantal verbrande calorieën; de ander met de hartfrequentie, de tijd en de snelheid. De twee drietallen worden tijdens de oefening afwisselend weergegeven met tussenpozen van 5 en 15 seconden.
Indien het toestel geen enkel signaal van de hartfrequentie registreert, wisselen de eerste twee waarden elkaar niet af: de vermogenswaarde (watt) wordt dan voortdurend weergegeven.



De weergave van het drietal kan gewijzigd worden met de toets **DISPLAY MODE**; deze toets keert bovendien de weergavetijd van de twee drietallen om (5 en 15 sec.) als deze langer dan 2 seconden wordt ingedrukt, blokkeert de weergave van het huidige drietal en deactiveert de automatische afwisseling. Om de afwisseling weer te activeren, is het voldoende nogmaals op de toets **DISPLAY MODE** mode te drukken.

Het bovenste drietal geeft het volgende weer:

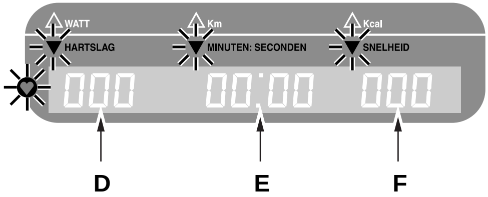


A **WATT**: het eerste nummer geeft het vermogen aan uitgedrukt in Watt.

B **km**: het nummer in het midden geeft de afgelegde afstand in kilometers weer. Bij langdurige oefeningen , als de waarde de maximaal weer te geven waarde overschrijdt, stelt het toestel de waarden op nul.

C **kcal**: het laatste nummer geeft de verbrande kilocalorieën tot dat moment weer. Bij langdurige oefeningen kan de waarde de maximaal weer te geven waarde (999) overschrijden; het toestel zal de laatste drie cijfers van de werkelijke waarde steeds blijven weergeven (bijvoorbeeld, 1235 verbrande kcal worden weergegeven als 235).

Het onderste drietal geeft het volgende weer:



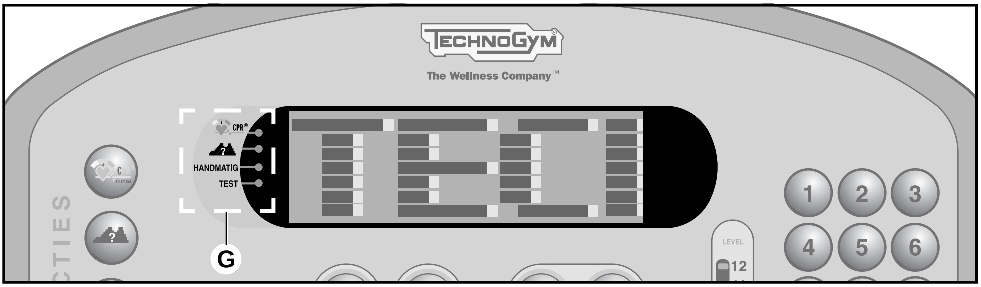
D **Hartslag**: het eerste nummer geeft de waarde van de hartfrequentie weer (HF) in slagen per minuut; deze waarde wordt gemeten door de hartslagfrequentiemeter (hartslagband): indien het hart-vormige controlelampje links van het nummer gaat branden, is de registratie van de hartslag actief; indien het controlelampje niet brandt, is er geen registratie van de hartslag.

E **Minuten:Seconden**: het nummer in het midden geeft de verstreken tijd uitgedrukt in minuten en seconden vanaf het begin van de oefening weer , of de tijd die nog nodig is om het einde van de oefening te bereiken. Indien, bij landurige oefeningen, de waarde de maximaal weer te geven waarde overschrijdt (99.59 minuten), zal de tijd worden aangegeven in uren en minuten (bijvoorbeeld, als de waarde 1 uur en 34 minuten is, zal het worden weergegeven als 1H:34).

F **Snelheid**: het laatste nummer geeft de uitvoeringssnelheid weer uitgedrukt in RPM (Round Per Minuut) (➔ paragraaf 3.11).

❐ Alfanumeriek display

Het alfanumeriek display geeft de communicatie tussen de gebruiker en het toestel weer; het maakt de weergave van de meldingen en het huidige oefenprofiel mogelijk.

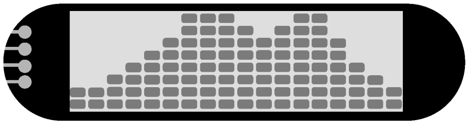


G **De 4 controlelampjes** (of **leds**) aan de **linkerzijde** komen overeen met de functies die met het linker toetsenbord geselecteerd kunnen worden: tijdens de oefening brandt het controlelampje dat met de gekozen functie overeenkomt.

Tijdens de oefening wordt op dit display de moeilijkheidsgraad weergegeven: de kolommen controlelampjes, die in hoogte overeenkomem met de kolom van de moeilijkheidsgraad, gaan branden.Het toestel beschikt over 12 moeilijkheidsgraden die op het display als 18 kolommen met een hoogte van 8 leds worden weergegeven. De overeenkomst wordt in de tabel hiernaast aangegeven.

Indien de totale tijd van de oefening al aan het begin bekend is (zoals bij de oefeningen van de 4 functietoetsen), wordt deze over de 18 kolommen verdeeld; indien de totale tijd van de oefening echter niet bekend is (zoals bij de oefeningen in de “eenvoudige modus” of *Quick Start)*, komt iedere kolom met 1 minuut overeen.

Alle **meldingen** op het alfanumerieke display kunnen doorlopend weergegeven worden.



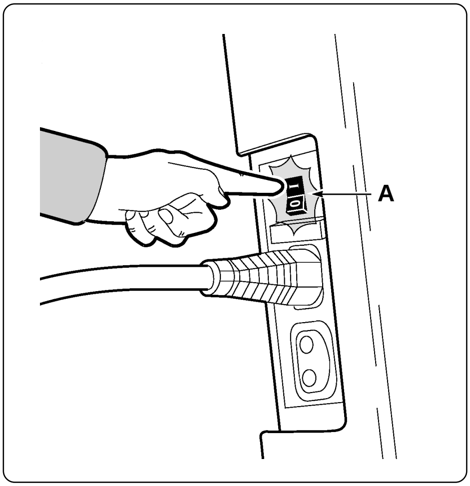
Moeilijkheidsgraad	*Aantal brandende leds*
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	5
7	6
8	6
9	7
10	7
11	8
12	8

It
Sp
Pt
Nl

3.1 In-en uitschakelen van het toestel

Om het toestel in te schakelen dient de schakelaar (**A**) naast de elektrische kabel op de stand “**I**” (aan) te worden gezet. Bij de inschakeling licht het alfanumerieke display enkele seconden op en u hoort een geluidssignaal. Vervolgens verschijnen achtereenvolgens de volgende meldingen:

- TOP 600 XT PRO: geeft de naam van het toestel aan;
- 4.3: geeft de softwareversie aan;
- TGS: geeft de software voor het gebruik van de TGS-sleutel* aan;
- NEDERLANDS: geeft de taal aan;
- EUR: geeft het systeem van de maateenheid aan (in km of mijlen).



Na een snelle zelfcontrole (reset) stelt het toestel zich in de **wachtstand**, klaar voor gebruik; op het display worden de volgende meldingen afgewisseld:

KIES EEN FUNCTIE

VOER TGS SLEUTEL IN

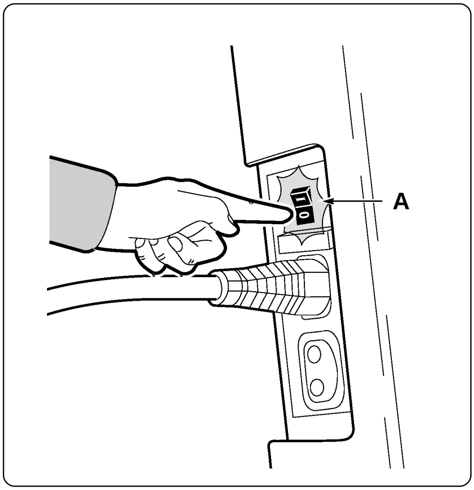
Tijdens het ’”**Wachten**” of stand by zijn de volgende functies actief:

- berekening van de waarde van de hartfrequentie met de desbetreffende weergave;
- lezen van de toegangscodes voor technische informatie (➔ paragraaf 3.12);
- wijziging van de moeilijkheidsgraad met de toetsen (+) en (–).

De eerste melding wordt niet weergegeven indien de functietoetsen tijdens de configuratie (➔ paragraaf 3.2) uitgeschakeld zijn om het starten van de oefeningen alleen met de TGS Sleutel* mogelijk te maken.

De tweede melding verschijnt echter niet indien de inrichting voor het lezen van de TGS niet op het toestel geïnstalleerd is.

Stel de schakelaar (**A**) naast de elektrische kabel op de stand “**0**” om het toestel uit te schakelen.



Schakel het toestel uitsluitend aan het einde van de oefening uit, wanneer het in de wachtstand staat.

Indien het toestel voor een lange periode niet gebruikt wordt, is het raadzaam, behalve de schakelaar uit te schakelen, ook de voedingskabel uit het stopcontact te halen.

☞ **WAARSCHUWING**

De schakelaar dient voor het in-en uitschakelen van het toestel, maar isoleert het toestel niet volledig van de netspanning, ook niet als het in de stand “0” (uit) staat. Voor een volledige isolatie is het noodzakelijk de stekker uit te trekken.

It

Sp

Pt

Nl

3.2 Hoe de instellingen van het bedieningspaneel wijzigen

Met het toestel in de "**wachtstand**" kunnen de volgende parameters geselecteerd en gewijzigd worden:

- **taal van weergave**: mogelijkheid tussen een aantal ingestelde talen te kiezen voor de weergave van de meldingen op het alfanumerieke display;
- **maateenheid**: mogelijkheid tussen de maateenheden EUROPA (kg en km) of USA (ponden en mijlen) te kiezen;
- **maximale tijd:** mogelijkheid de maximaal programmeerbare tijd voor elke oefening te wijzigen;
- **inschakeling van de toetsen (+) en (–):** mogelijkheid de toetsen (+) en (-) in te schakelen om de hartfrequentie target bij de CPR oefeningen te wijzigen;
- **uitschakelen van de functietoetsen:** mogelijkheid de functietoetsen uit te schakelen om de oefeningen alleen met de TGS sleutel* te kunnen starten;
- **inschakeling van de ENTER-toets**: mogelijkheid om de ENTER-toets in te schakelen om de duur van de oefening bij de Manuele en CPR oefeningen te verlengen.

Om de instellingen met het toestel in de "wachtstand" te wijzigen, moet tegelijkertijd op de nummertoetsen **3 1 4** gedrukt worden. Op het alfanumerieke display verschijnt de volgende melding:

PASSWORD = 0

toets met de nummertoetsen de code **2406** (password) in en druk op de ENTER-toets. Op het display verschijnt de gekozen taal:

NEDERLANDS

Om een taal te selecteren, drukt u op de bijbehorende toets (van 1 tot 3):

1 voor het USA ENGLISH
2 voor het FRANCAIS
3 voor het NEDERLANDS

of, afhankelijk van het land van bestemming van het toestel, de volgende talen:

- ITALIANO
- ESPAÑOL
- PORTUGUÊS
- UK ENGLISH
- JAPANS
- DEUTSCH

druk vervolgens op de ENTER-toets om de gegevens in het geheugen op te slaan. Daarna volgt de instelling van de maateenheid:

EUR

Druk voor het selecteren van de maateenheid op de bijbehorende nummertoets:

1 voor het systeem EUR (km en kg)
2 voor het systeem USA (ponden en mijlen)

druk vervolgens op de ENTER-toets om de gegevens in het geheugen op te slaan.

Daarna volgt de instelling van de maximaal programmeerbare tijd voor iedere oefening:

MAXIMALE TIJDDUUR = 20

Toets met de nummertoetsen de tijd in minuten in. Druk op de ENTER-toets om dit gegeven in het geheugen op te slaan.
Daarna volgt de instelling van de activering van de toetsen (+) en (–) om de waarde van de target van de hartfrequentie voor de CPR oefeningen te wijzigen:

+/- TOETSEN / CPR = ON

Druk voor het selecteren op de bijbehorende nummertoets :

1 om de toetsen “+” en “–” uit te schakelen (OFF verschijnt)
2 om de toetsen “+” en “–” in te schakelen (ON verschijnt)

druk vervolgens op de ENTER-toets om de gegevens op te slaan.
Daarna volgt de instelling van de uitschakeling van de functietoetsen, zodat het toestel alleen met de TGS sleutel* gebruikt kan worden:

FUNCTIE TOETSEN = ON

Om de instelling te selecteren, dient u op de bijbehorende nummertoets te drukken:

1 om de functietoetsen uit te schakelen (OFF verschijnt)
2 om de functietoetsen in te schakelen (ON verschijnt)

druk vervolgens op de ENTER-toets om dit gegeven in het geheugen op te slaan.

Daarna volgt de instelling van de mogelijkheid om de duur van de oefening te verlengen met de ENTER-toets bij HANDMATIG en CPR oefeningen:

MEER TIJD? DRUK OP ENTER = ON

Druk op de bijbehorende nummertoets om de instelling te selecteren:

1 om de toets ENTER uit te schakelen (OFF verschijnt)
2 om de toets ENTER in te schakelen (ON verschijnt)

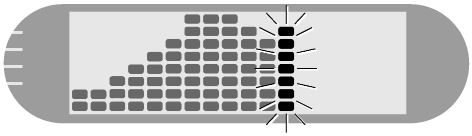
Druk vervolgens op de ENTER-toets om dit gegeven in het geheugen op te slaan. Nu keert u terug naar de “Wachtstand”.

Indien op elk willekeurig moment op CLEAR wordt gedrukt, wordt de handeling onderbroken en keert het toestel terug naar de “Wachtstand”.

3.3 Oefenen in de “eenvoudige modus”

Het toestel kan gebruikt worden zonder van de beschikbare functies gebruik te maken in de “eenvoudige” modus: de gebruiker neemt op het toestel plaats en begint de oefening; na 5 seconden laat het toestel een geluidssignaal horen en start automatisch een oefening met oplopende tijd en de moeilijkheidsgraad blijft dezelfde als tijdens de “wachtstand”.

In de grafiek op het alfanumerieke display zal elke minuut een kolom oplichten; de laatst verlichte kolom, die met de actuele minuut overeenkomt, knippert. Vanaf de 19e minuut zullen de kolommen naar links verschuiven zodat de actuele minuut steeds zichtbaar blijft.



Tijdens de eerste 60 seconden vanaf het begin van de oefening is het in elk geval mogelijk één van de vier mogelijke functies te selecteren.

Op het numerieke display verschijnen alle gegevens van de huidige oefening; de aangegeven tijd is de verstreken tijd.



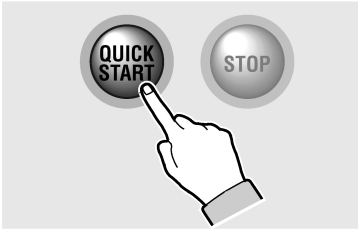
Tijdens de oefening is het mogelijk om:

- de moeilijkheidsgraad te wijzigen met de bijbehorende toetsen;
- de oefening te stoppen met de **STOP**-toets.

Na de oefening is het niet mogelijk om de resultaten in de TGS Sleutel* op te slaan.

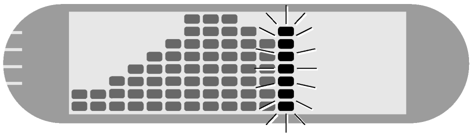
3.4 Oefenen met QUICK START

Met deze functie kan een oefening gestart worden met oplopende tijd, de leeftijds- en gewichtswaarden zijn door de software voorgeprogrammeerd en de moeilijkheidsgraad aan het begin is dezelfde als tijdens de "Wachtstand".



Druk op de **QUICK START-**toets met het toestel in de Wachtstand. Het toestel geeft een geluidssignaal en de oefening wordt gestart.

In de grafiek op het alfanumerieke display zal elke minuut een kolom oplichten; de laatst verlichte kolom, die met de actuele minuut overeenkomt, knippert. Vanaf de 19e minuut zullen de kolommen naar links verschuiven zodat de actuele minuut steeds zichtbaar blijft.



Tijdens de oefening verschijnen op het numerieke display: uitgedrukt vermogen, afgelegde kilometers, verbrande calorieën, hartfrequentie,verstreken tijd, uitvoeringssnelheid; bovendien is het mogelijk om:



- de moeilijkheidsgraad te wijzigen met de bijbehorende toetsen;
- de oefening te stoppen met de **STOP**- of de **CLEAR**-toets.

Na de oefening is het mogelijk om de resultaten in de TGS Sleutel* op te slaan.

Indien u tijdens de oefening minstens 3 minuten gebruik heeft gemaakt van de hartslagfrequentiemeter (hartslagband) verschijnt op het display de waarde van de prestatie index (of P.I.: ➔ paragraaf 3.10).

P.I. = 6

It

Sp

Pt

Nl

3.5 De niveautest

Wanneer u een voorgeprogrammeerde oefening (Personal Profile System) selecteert, vraagt het toestel de moeilijkheidsgraad alvorens aan de oefening te beginnen. Het gaat om de ideale moeilijkheidsgraad die voor elke gebruiker specifiek is, dat wil zeggen de maximale waarde voor de parameters van de gekozen oefening, opdat deze aangepast zouden zijn aan de fysieke conditie van de uitvoerder.

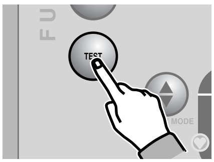
De test is eenvoudig en duurt ongeveer 10-11 minuten; om hem uit te voeren is het dragen van de hartslagfrequentiemeter (hartslagband) noodzakelijk.

De herhaling van deze eenvoudige test maakt het mogelijk vorderingen na te gaan en vormt zo een nuttig motivatieinstrument.

? INFORMATIE

Voer de test uit na een periode van lichte oefeningen van ten minste twee weken; vervolgens dient u de test periodiek uit te voeren om de vorderingen te evalueren en de intensiteit van de fysieke activiteit aan de verkregen waarden aan te passen.

Druk op de **TEST**-toets met het toestel in de wachtstand.



Het toestel vraagt de leeftijd en het gewicht:

LEEFTIJD = 0

toets met de nummertoetsen de leeftijd (bijvoorbeeld, 29) in, en druk vervolgens op ENTER.

Op het display verschijnt:

GEWICHT-KG = 0

toets met de nummertoetsen het lichaamsgewicht in (bijvoorbeeld, 70), en druk vervolgens op ENTER.

Indien het toestel de hartfrequentie nu niet registreert, verschijnt op het display:

HARTSLAGBAND DRAGEN

Indien het toestel het signaal van de hartfrequentie echter **registreert**, verschijnt op het display:

START

Het toestel geeft een geluidssignaal en de test begint.

De eerste 60 seconden vormen de warming up, met moeilijkheidsgraad 1:

WARMING UP

Indien tijdens de warming up de waarde van de hartslag te hoog is, wordt de test onderbroken en op het display verschijnt de volgende melding:

TEST ONGELDIG:
TE HOGE HARTSLAG

Indien u op de **STOP**-toets drukt om de test te onderbreken, verschijnt de volgende melding op het display:

TEST ONGELDIG:
TEST ONDERBROKEN

waarna de test stopt.

Na de warming up gaat de test door naar moeilijkheidsgraad 2; de moeilijkheidsgraad wordt vervolgens geleidelijk verhoogd tot de hartfrequentie van de gebruiker een waarde van 70% van de maximale HF bereikt (➔ paragraaf 2.5.2).

De kolommen van het profiel op het display branden niet; de wijzer van de moeilijkheidsgraad en het controlelampje van de TEST-functie branden.

Op elk ogenblik is het mogelijk om:

- de test te onderbreken met de **STOP**-toets; zodat de test ongeldig is;
- de moeilijkheidsgraad te wijzigen.

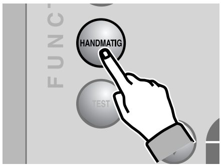
Na de TEST hoort u een geluidssignaal en gaat het toestel over op een **cooldown** fase van 30 seconden. Op het display is de ideale moeilijkheidsgraad voor de gebruiker weergegeven:

LEVEL = 6

3.6 “Handmatig” oefeningen

Met deze functie kunnen persoonlijke oefenprogramma’s worden ingesteld met een maximale duur die gelijk is aan de ingestelde configuratiewaarde (➔ paragraaf 3.2).

Druk op de functie-toets **HANDMATIG** met het toestel in de wachtstand.



Indien u de hartfrequentiemeter (hartslagband) gebruikt en het toestel de hartslag registreert, verschijnt op het display:

LEEFTIJD = 0

toets met de nummertoetsen de leeftijd in (bijvoorbeeld: 30), en druk vervolgens op ENTER; het toestel vraagt het gewicht.
Indien u geen gebruik maakt van de hartfrequentiemeter, vraagt het toestel meteen het gewicht en niet de leeftijd:

GEWICHT-KG = 0

typ met de nummertoetsen het lichaamsgewicht in (bijvoorbeeld: 75), en druk op ENTER.
Op het display verschijnt:

LEVEL = 0

toets met de nummertoetsen de moeilijkheidsgraad in die uit de niveautest is gebleken (bijvoorbeeld:7),en druk op ENTER.

Op het display verschijnt:

TIJD = 0

toets met de nummertoetsen de duur van de oefening in minuten in (bijvoorbeeld, 15) en druk vervolgens op ENTER.
Het toestel geeft een geluidssignaal en de oefening begint.

De kolommen van het alfanumerieke display, die de moeilijkheidsgraad evenredig in hoogte tonen, gaan één voor één branden tot ze de volledig ingestelde tijd bestrijken. De knipperende kolom geeft het huidige niveau weer.

De wijzer van de moeilijkheidsgraad en het controlelampje van de **HANDMATIG-**functie branden.

Op elk ogenblik is het mogelijk om:

- de moeilijkheidsgraad met de bijbehorende toetsen te wijzigen;
- de oefening met de **STOP**-of **CLEAR**-toets voor een pauze te onderbreken;
- de oefening te stoppen door twee maal op de **STOP**-toets te drukken.

Bij een **pauze**, of nadat u op STOP of CLEAR heeft gedrukt, wordt de oefening hervat als u op de QUICK START -toets drukt. Indien u opnieuw op STOP drukt, stopt de oefening en gaat het toestel terug naar de wachtstand. Het toestel informeert de gebruiker met de volgende twee meldingen:

STOP: EINDE

QUICK START: VERDER GAAN

Aan het einde van de oefening is het met de ENTER-toets mogelijk de overige oefentijd te verlengen met een toename van 1 minuut voor iedere toetsaanslag (indien de ENTER-toest zo is geconfigureerd: zie de paragraaf 3.2).

Na de oefening maakt het toestel zich gereed voor de **cooldown**; nu is het mogelijk de TGS Sleutel* te plaatsen om de resultaten op te slaan.

Indien u tijdens de oefening minstens 3 minuten gebruik heeft gemaakt van de hartslagfrequentiemeter (hartslagband) verschijnt op het display de waarde van de prestatie index (of P.I.: ➔ paragraaf 3.10):

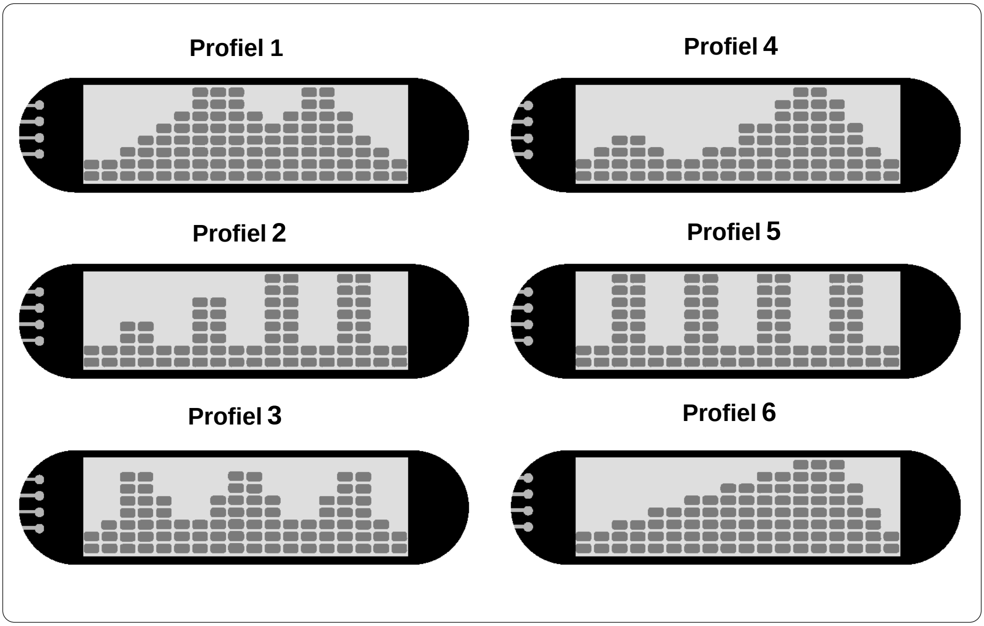
P.I. = 6

3.7 Oefeningen met voorgeprogrammeerde profielen

Met deze functie kunt u oefeningen uitvoeren met met één van de mogelijke profielen in het geheugen van het toestel. Dit is erg nuttig wanneer u oefent met circuits, waarbij de pauze tussen de ene oefening en de andere beperkt moet zijn.

De bijzonderheid van het oefenen met een voorgeprogrammeerd profiel bestaat uit het feit dat u één van de profielen kiest die door de kolommen van het display weergegeven zijn: de hoogte van de kolommen geeft de variatie van de moeilijkheidsgraad weer tijdens de gehele oefening.

Er zijn 6 mogelijke profielen, zoals hieronder is afgebeeld:

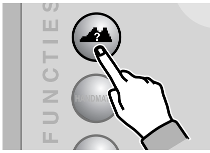


Elke kolom van het display komt overeen met één **stap**, die een duur heeft van 1/18 van de totale tijd.

⚠ GEVAAR

Het is niet aan te raden een oefening uit te voeren met een moeilijkheidsgraad die hoger is dan het niveau dat door de niveautest is aangegeven.
Controleer altijd of de hartfrequentie niet hoger is dan 85% van de maximale hartfrequentie (➔ paragraaf 2.5.2).

Druk op de **PROFIEL**-toets met het toestel in de wachtstand.



Op het display verschijnt:

PROFIEL 1-6 = 0

Druk op de bijbehorende nummertoets om één van de profielen te selecteren (bijvoorbeeld, 3), en druk vervolgens op ENTER.
Indien u de hartfrequentiemeter (hartslagband) gebruikt, registreert het toestel de hartslag. Op het display verschijnt:

LEEFTIJD = 0

toets met de nummertoetsen de leeftijd in (bijvoorbeeld, 30), en druk vervolgens op ENTER; het toestel vraagt het gewicht.

Indien u geen gebruik maakt van de hartfrequentiemeter, vraagt het toestel meteen het gewicht en niet de leeftijd:

GEWICHT-KG = 0

toets met de nummertoetsen het lichaamsgewicht in (bijvoorbeeld, 75), en druk vervolgens op ENTER. Op het display verschijnt:

LEVEL = 0

toets met de nummertoetsen de moeilijkheidsgraad in die uit de niveautest is gebleken (bijvoorbeeld, 7), en druk op ENTER. Op het display verschijnt:

TIJD = 0

toest met de nummertoetsen de duur van de oefening in minuten in (bijvoorbeeld, 15), en druk vervolgens op ENTER.

Het toestel geeft een geluidssignaal en de oefening begint.

De kolommen van het hoogtemeterprofiel op het display, die de moeilijkheidsgraad evenredig in hoogte tonen, gaan één voor één branden tot ze de volledig ingestelde tijd bestrijken; de knipperende kolom geeft het huidige niveau weer.

De wijzer van de moeilijkheidsgraad en het controlelampje van de **PROFIEL**-functie branden.

Op elk ogenblik is het mogelijk om:

- de moeilijkheidsgraad van elke stap te wijzigen met de bijbehorende toetsen (de wijziging heeft alleen betrekking op de huidige stap);
- de oefening voor een pauze te onderbreken met de **STOP**- of **CLEAR**-toets;
- de oefening te stoppen door twee maal op de **STOP**-toets te drukken.

Bij een **pauze**, of nadat u op STOP of CLEAR heeft gedrukt, wordt de oefening hervat als u op de QUICK START -toets drukt. Indien u opnieuw op STOP drukt, stopt de oefening en gaat het toestel terug naar de wachtstand. Het toestel informeert de gebruiker met de volgende twee meldingen:

STOP: EINDE

QUICK START: VERDER GAAN

Na de oefening maakt het toestel zich gereed voor de **cooldown**; nu is het mogelijk de TGS Sleutel* te plaatsen om de resultaten op te slaan.

Indien u tijdens de oefening minstens 3 minuten gebruik heeft gemaakt van de hartslagfrequentiemeter (hartslagband) verschijnt op het display de waarde van de prestatie index (of P.I.: ➔ paragraaf 3.10):

P.I. = 6

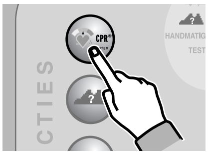
3.8 Oefeningen met constante hartslag (CPR)

Met deze functie kunnen gevarieerde oefenprogramma's worden uitgevoerd met voortdurende aanpassing van de moeilijkheidsgraad van de oefening aan een vooraf ingestelde hartslag: het toestel regelt automatisch de parameters van de oefening, zodat de hartfrequentie op een vooraf ingestelde waarde wordt gebracht en wordt vastgehouden voor de gehele duur van de oefening.
Het **CPR-**systeem vormt dus een waardevol instrument om specifieke oefeningen te programmeren.

De oefening met constante harslag is erg belangrijk in alle omstandigheden waarin, omwille van de veiligheid, bepaalde waarden van de hartfrequentie niet mogen worden overschreden (bijvoorbeeld, voor hartpatiënten en bejaarden). Het is ook belangrijk in aerobe oefenprogramma's voor afslanken, waarbij het fundamenteel is dat de hartfrequentie 70% onder de maximale waarde blijft (➔ paragraaf 2.5.2).

Voor deze oefening is het noodzakelijk gebruik te maken van de hartslagfrequentiemeter (hartslagband).

Druk op de **CPR**-toets met het toestel in de wachtstand.



Op het display verschijnt:

LEEFTIJD = 0

toets met de nummertoetsen de leeftijd in (bijvoorbeeld, 30), en druk op ENTER**.**

Op het display verschijnt:

GEWICHT-KG = 0

toets met de nummertoetsen het lichaamsgewicht in (bijvoorbeeld, 75), en druk vervolgens op ENTER.
Op het display verschijnt:

HARTSLAG (135-155) = 0

It
Sp
Pt
Nl

toets met de nummertoetsen de waarde van de hartfrequentie in die u tijdens de gehele oefening constant wilt houden (bijvoorbeeld 142), en druk vervolgens op ENTER.
Op het display verschijnt:

TIJD = 0

dtoets met de nummertoetsen de duur van de oefening in minuten in(bijvoorbeeld, 15), en druk vervolgens op ENTER.

Het toestel geeft een geluidssignaal en de oefening begint.

De kolommen van het hoogtemeterprofiel op het display, die de moeilijkheidsgraad evenredig in hoogte tonen, gaan één voor één branden tot ze de volledig ingestelde tijd bestrijken; de knipperende kolom geeft het huidige niveau weer.

De wijzer van de moeilijkheidsgraad en het controlelampje van de **CPR**-functie branden.

Indien tijdens de configuratie de toetsen zo ingeschakeld zijn (➔ paragraaf 3.2), is het tijdens de oefening mogelijk om:

- met de toetsen (+) en (–) de waarde van de hartfrequentietarget te wijzigen (op basis van een eenheid);
- met de ENTER-toets de overige oefentijd te verhogen met een toename van 1 minuut bij elke toetsaanslag.

Op elk ogenblik is het mogelijk om:

- de oefening voor een pauze te onderbreken met de **STOP**- of **CLEAR**-toets;
- de oefening te stoppen door twee maal op de **STOP**-toets te drukken.

Bij een **pauze**, of nadat u op STOP of CLEAR heeft gedrukt, wordt de oefening hervat als u op de QUICK START-toets drukt. Indien u opnieuw op STOP drukt, stopt de oefening en gaat het toestel terug naar de wachtstand. Het toestel informeert de gebruiker met de volgende twee meldingen:

STOP: EINDE

QUICK START: VERDER GAAN

Aan het einde van de oefening maakt het toestel zich gereed voor de **cooldown**; op het display verschijnt de waarde van de wijzer van de prestatie index (of P.I: ➔ paragraaf 3.10):

P.I. = 6

Nu is het mogelijk de TGS Sleutel* te plaatsen om de resultaten op te slaan.

3.9 Oefeningen met de TGS Sleutel*

De **TGS Sleutel*** is in het bijzonder nuttig als u oefent met circuits die opgebouwd zijn uit steeds dezelfde opeenvolging van oefeningen.
De Wellness Trainer maakt het steeds moeten invoeren van persoonlijke gegevens en oefenparameters overbodig vanaf het ogenblik dat u ze opgeslagen heeft. Om de oefening te starten is het voldoende de TGS sleutel* in de daarvoor bestemde lezer te plaatsen; op het display zal een verwelkomingsboodschap verschijnen.



Als bijvoorbeeld een CPR oefening is voorzien, verschijnt de volgende melding op het display wanneer u de TGS Sleutel* plaatst:

H.F. = 138

waarbij H.F. = 138 de waarde aanduidt (138) van de hartfrequentie (H.F.) die tijdens de oefening constant dient te worden behouden.

Indien het een oefening met een constant vermogen betreft verschijnt:

WATT = 110

Vervolgens gedraagt het toestel zich alsof de oefening vanaf het bedieningspaneel is ingesteld en geselecteerd.

Aan het einde van de oefening, als de oefenkaart die in de TGS Sleutel* opgeslagen is geen andere oefeningen voorziet, verschijnt de volgende melding:

EINDE TRAINING

Als er echter nog andere oefeningen voorzien zijn, geeft het display het volgende weer:

VOLGENDE: CARDIO

Nu is het mogelijk de TGS Sleutel* te verwijderen, zoals ook door het display wordt aangegeven:

VERWIJDER TGS SLEUTEL

3.10 De prestatie-index (P.I.)

De prestatie-index (PI) is door Technogym bedacht om een synthetische en gemakkelijk vergelijkbare waardering van de uitgevoerde oefening mogelijk te maken.

Het is voldoende de hartslagfrequentiemeter gedurende tenminste drie minuten te dragen, opdat het display op het einde van de oefening de prestatie-index toont, voor elk willekeurig type oefening.

Deze index verwijst naar een waardeschaal met waarden van 0 tot 99.
Des te hoger is het resultaat, des te groter zal de aerobe capaciteit zijn.

Een verhoging van de prestatie-index betekent dat u, met dezelfde hartfrequentie, in staat bent een oefening met een grotere intensiteit uit te voeren.

De criteria die gebruikt worden voor het berekenen van de prestatie maken het mogelijk proeven van mensen van verschillende leeftijd te vergelijken. Het is in elk geval raadzaam de resultaten van verschillende proeven van dezelfde persoon, of van proeven van verschillende personen, van oefeningen met gelijke intensiteit en duurtijd te vergelijken.

P.I. = 36

PI waarde	*Oordeel*
Tot en met 10	Onvoldoende
Van 11 tot 20	Voldoende
Van 21 tot 30	Goed
Van 31 tot 40	Zeer goed
Hoger dan 40	Uitstekend

3.11 Andere meldingen die op het display verschijnen

Tijdens de oefening kunnen op het display de volgende meldingen verschijnen:

❒ **Toename van de oefentijd**

Bij de Manuele en CPR oefeningen is het aan het einde van de oefening mogelijk de ingestelde tijd te verlengen met de ENTER-toets (indien de toets tijdens de configuratie zo is ingeschakeld: ➔ paragraaf 3.2). Tijdens de laatste minuut verschijnt op het display:

MEER TIJD? DRUK OP ENTER

bij elke aanslag op de ENTER-toets neemt de duur van de oefening met 1 minuut toe. Tijdens de laatste minuut van de oefening is de waarde die op het numerieke display wordt weergegeven de laagste waarde, die de overige tijd aangeeft.

❒ **Controle van de aanwezigheid van het signaal van de hartfrequentie**

Indien aan het begin van een CPR oefening of van een Test de aanwezigheid van het signaal van de hartfrequentie niet wordt geregistreerd, verschijnt de volgende melding op het display:

HARTSLAGBAND DRAGEN

Indien na 3 minuten het signaal van de hartfrequentie nog niet wordt geregistreerd, wordt de oefening geannuleerd.

Dezelfde melding verschijnt indien het signaal van de hartslagfrequentie verdwijnt tijdens elke willekeurige oefening die is begonnen met de hartslagband.

❒ **Cooldown**

Aan het einde van elke oefening stelt het toestel u een cooldown voor; op het display verschijnt:

COOLDOWN

❒ **Controle van de maximale waarde van de hartfrequentie**

Indien de hartfrequentie 85% van de maximale theoretische waarde overschrijdt, geeft het toestel een geluidssignaal en op het dislay verschijnt de melding:

HOGE HARTSLAG

❒ **Geadviseerde snelheid**

Tijdens de oefening herinnert het display u met regelmatige tussenpozen de geadviseerde oefensnelheid; de melding varieert afhankelijk van het type toestel:

AANHOUDEN 50-60 RPM

waarbij RPM de toeren (round) per minuut zijn die in het onderste drietal van het numerieke display zijn aangegeven als “snelheid”.

It

Sp

Pt

Nl

❒ **Oefenen met de TGS Sleutel***

Wanneer u de TGS Sleutel* in de leesinrichting plaatst,

- verschijnt de volgende melding op het display, als het toestel hem **niet herkent**:

TGS SLEUTEL NIET GELDIG

- als in de TGS Sleutel* **geen oefeningen opgeslagen zijn**, meldt het display:

LADEN TGS SLEUTEL

❒ **Onderbreking van de oefening**

Tijdens het oefenen is het mogelijk een oefening tijdelijk te stoppen met de STOP-toets; het toestel staat zo in de pauze-stand. Tijdens de pauze wisselen op het display twee meldingen elkaar af die aangeven hoe er verder kan worden gegaan:

QUICK START: VERDER GAAN

Met de QUICK START-toets wordt de oefening hervat.

STOP: EINDE

Met de STOP-toets die voor de tweede keer wordt ingedrukt, beschouwt het toestel de oefening als beëindigd.

Indien u tijdens de pauze één minuut lang op geen enkele toets drukt, beschouwt het toestel de oefening als beëindigd.

❒ **Calorieën en snelheid van de hele oefening**

Tijdens het uitvoeren van de oefening rollen de volgende meldingen voorbij:

2’44”/KM

die de verbruikte tijd aangeeft om één kilometer af te leggen;

87 KCAL/H

die bij de CPR en HANDMATIG oefeningen de verbrande calorieën per uur aangeeft;

87 KCAL/ESERCIZIO

die in de PROFIELEN het totaal aantal verbrande calorieën voor de hele oefening aangeeft.

3.12 Toegangscodes voor technische informatie

Voor een juist **periodiek onderhoud** is het noodzakelijk het werkelijk aantal gebruiksuren van het toestel te kennen, die op het display weergegeven kunnen worden met een toegangscode of een password.

Met het toestel in de Wachtstand dient u tegelijkertijd op de nummertoetsen **3 1 4** te drukken. Op het display verschijnt:

PASSWORD = 0

toets met de nummertoetsen de code **1508** (password) in en druk op de **ENTER**-toets.

Op het display verschijnen de volgende meldingen:

AANTAL UUR AAN = 1512

geeft het **totaal aantal uren van inschakeling** van het toestel aan.
Druk op de ENTER-toets om door te gaan:

GEBRUIKSUREN = 342

geeft de **gebruiksuren** van het toestel aan.
Druk op de ENTER-toets om door te gaan.

Na deze laatste melding keert het toestel terug in de Wachtstand.